|  |  |
| --- | --- |
| Одним из действеных приемов снятия стресса является **смехотерапия.**  Почему смех так важен? Во время смеха снимается напряжение, болезненные эмоции уступают место положительным, активизируются все физические процессы в организме. Во время смеха вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья», меняется дыхательный ритм, что способствует улучшению кровоснабжения органов и тканей.  **Поэтому занимайтесь смехотерапией даже самостоятельно.**  - **Учитесь смеяться над проблемами**, пусть улыбка станет вашим постоянным спутником.  -**Улыбайтесь утром**, даже если вы не выспались. Улыбка пошлет в мозг сигнал, и вот уже эндорфины спешат вам на помощь.  - **Зарядку тоже делайте с улыбкой**. Если вы будете улыбаться, даже самое плохое настроение исчезнет.  - **И перестаньте**, наконец, ворчать по любому поводу. Улыбнитесь дождю, слякоти, ветру и даже жаркому солнцу.  ***Улыбнитесь прямо сейчас!!!***  Однажды Авраам Линкольн сел и записал: « Я самый несчастный из ныне живущих. Если бы мои чувства равномерно распределить среди всего населения Земли, то на ней не осталось бы ни одного радостного лица. Мне нужно или умереть или исправиться». Это состояние получило название «болезнь 20 века». Современная медицина считает, что стресс основная причина заболеваний. И независимо от того осознаем мы это или нет, для большинство из нас стресс стал привычкой, от которой , судя по всему, мы не хотим избавляться.  **Но:**  **Когда человек длительное время находится в стрессовой ситуации, появляется перенапряжение. Организму нужна помощь.**  **Как помочь организму:**  **Обратите внимание на свой страх.** Страх – защитная функция организма. Предупреждает об опасности. Благодаря страху организм запускает химическую реакцию, которая увеличивает темп сердечных сокращений. Это обеспечивает больший приток крови к мышцам. Учащенное дыхание насыщает кровь кислородом. Обмен веществ происходит быстрее. Повышается сила и выносливость организма. Человек становится храбрее.  **Обратите внимание на сон.** Здоровый сон обеспечивает отдых организму, способствует переработке и хранению организма. Естественная продолжительность сна 8 – 10 часов | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»***  «В любой стрессовой ситуации надо возбуждать в себе чувство жизни и окрылять себя достойными целями.»  (И.И.Мечников).  ***КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ СТРЕССЕ?***  ***[http://vittcson.by/wp-content/uploads/2015/06/Смех-300x205.jpg](http://vittcson.by/stranichka-psixologa/attachment/smex/)***  ***с.Пировское 2017 г.***  **Занимайтесь личной гигиеной тела** (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви, одежды, жилища. Она направлена на укрепление здоровья человека.  **Регулярно питайтесь**: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин поддерживает нормальное функционирование организма.  **Делайте утреннюю зарядку.** Ее цель зарядить организм энергией на весь день.  **Замечайте свои желания**: что вам нравится, чего хочется, что было радостного, что удивляет.  **И еще, запомните пять простых правил:**  1.Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены.  2.Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.  3.Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.  4.Отдавайте больше.  5.Ожидайте меньше.  Одна мудрая женщина, которая многое пережила на своем веку и многое повидала, сказала простые, но очень нужные слова: ***«Главное, помни, что все пройдет. Это временное состояние. Такое бывает у многих. И со мной это было. Знай, что когда все закончится, жизнь снова расцветет для тебя весенними красками».*** |