**Сім способів зняти стрес і поліпшити настрій**

Не секрет, що в наш неспокійний час небезпеку втратити нормальна психологічна рівновага досить велика. Тим більше, якщо робота пов'язана із значними інформаційними перевантаженнями. Для того, щоб не втратити остаточно душевну рівновагу, досвідчені люди пропонують декілька нескладних рад, які, ми упевнені, допоможуть вам з честю вийти з поєдинку із стресом.

**1. Почніть з того, що зупинитеся хоч би на мить і осмислите те, що відбувається**

Поставте собі питання, чи дійсно ваше життя саме така, якій ви б хотіли її бачити? Подумайте над тим, що б ви хотіли в ній зрадити і як цього краще всього досягти. Психологи радять періодично упорядковувати думки, мети, бажання, погоджуючи їх один з одним. Розкладете все по поличках Вашого внутрішнього будинку, викинете непотріб, що накопичився, зробіть генеральне прибирання і гарненько провітріть всі кімнати.

**2. Купіть, нарешті, собі те, що ви хочете**

Іноді навіть яка-небудь симпатична дрібниця на зразок брилка або веселої листівки може підняти настрій. Надрукуйте свою кращу фотографію, де ви зображені з променистою усмішкою на тлі квітучого саду і поставте в рамку. Постарайтеся, щоб Вас оточували тільки приємні вам речі. Можете без розкаянь совісті відправити на звалище історії стародавній усохлий букет, дарований колись екс-коханим, якщо один його вигляд наганяє на вас сумні спогади.

**3. Дозвольте собі добре відпочити**

Можна побалувати себе. Приготуйте своє улюблене блюдо, прийміть ванну з ефірними маслами, запаліть в кімнаті ароматичні свічки і включите приємну музику. Створіть атмосферу затишку, в якій Вам би хотілося просто відсторонитися від зовнішнього світу. Займіться любов'ю. Добре допомагають тривалі прогулянки на природі. Насолодіться ароматом соснового лісу, прілого листя і моху, терпким запахом прохолоди вечірнього лугу або берега! Відчуйте тихе дихання вітерця у волоссі, смак яблук в роті, відчуйте життя навколо.

**4. Приведіть в порядок свій раціон**

Фахівці радять харчуватися приблизно через кожні чотири години і помалу. Як не дивно, тут Вам допоможуть вуглеводи. Невеликі порції багатої вуглеводами їжі сприяють виробленню більшої кількості серотоніна і підняттю настрою.

**5. Завжди пам'ятаєте про фізичні вправи**

Наприклад, захопіться танцями або займіться плаванням. Вода допомагає тілу відпочити і розслабитися, підвищуючи тонус і настрій. Крім того, можливість нещасного випадку або травми при плаванні мінімальна, на відміну від багатьох інших видів спорту. Прагніть не піддаватися нав'язливій думці пошкодувати себе. Станьте на деякий час трудоголиком, займіться тим, що б допомогло вам відвернутися від нав'язливих думок. Займіться домашніми справами, сходіть в магазин, вигуляйте собаку. Будьте активні!

**6. Як би це ні було важко, навчіться прощати і забувати**

Таким чином Ви позбавитеся роздратування і мстивих відчуттів, які руйнують в першу чергу нас самих. Крім того, сердившись на когось або щось, Ви зберігаєте зв'язок з ним. Відбувається зациклення на минулих образах і засмученнях. Полегшіть себе прощенням, забудьте те, що вже пройшло, і рухайтеся далі!

**7. Відносьтеся до життя простіше**

Спробуйте хоч іноді пустити справу на самоплив, перестаньте контролювати всіх і вся. У житті завжди є місце подвигу, але потрібен він далеко не завжди. Спробуйте жити одним днем, прагніть зосередитися на тому, що ви робите в дану хвилину. Результат Вас приємно здивує.

Постарайтеся стати реалістами, не перебільшуючи значення невдач. Завжди пам'ятаєте стародавню східну приказку про те, що якщо 15 днів в місяці темні і сумні, то інші - радісні і щасливі. Станьте оптимістично, навчіться відноситися до подій, що відбуваються в житті, і ситуацій об'єктивніше. Можливо, вони зовсім не такі безнадійні, як вам здається під впливом емоцій. А може, все, що відбулося, і є дорога до кращого? Адже те, що сьогодні здається трагедією, завтра викличе усмішку.

А головне - завжди пам'ятаєте, що життя наше всього лише маленький промінець світла, що пробивається серед хаосу Всесвіту. Так чи не краще провести її в щасті і гармонії з собою і миром, даруючи тепло і розуміння всім оточуючим?

**Перевтома**

Відсутність вільного часу, надзвичайна зайнятість, постійний поспіх, численні проблеми, часті стреси, оточуючий шум - і так майже кожного дня. Як результат - зниження працездатності, денна сонливість, частий головний біль...

Невесела, але дуже знайома картинка мешканцям великого міста та пересічного вчителя.Додаткове навантаження на організм, яке ненавмисно ми самі собі створюємо, сигналізує відповідною реакцією - перевтомою. Перевтома виникає й накопичується непомітно, тому дуже важливо вчасно її виявити та попередити. На перший погляд, досить нешкідливий фізіологічний стан організму, який навіть і захворюванням назвати важко, є надзвичайно небезпечним для організму людини. Він виникає в результаті надмірної активної діяльності та проявляється тимчасовим зниженням працездатності. Тому не слід переоцінювати свої фізичні й розумові можливості - зробити все й одразу ще нікому не вдавалось, а ось дати організму час відпочити, набратися сил і поповнити резерви енергії - те, чого йому, як правило, не вистачає.

**Ознаки, що свідчать про перевтому.** Не слід плутати поняття стомлення та перевтома. Стомлення - це нормальний стан організму, а перевтома - граничний стан між здоров'ям і хворобою. Сьогодні вченими доведено, що стомлення є природним збудником процесів відновлення працездатності, а перевтома відчувається, коли організм витратив більшу частку енергоресурсів, а їх активне поповнення ще не почалося.Виявити та попередити перевтому досить нескладно: якщо ви відчуваєте слабкість, помітили, що стали неуважними, погано запам'ятовуєте нову інформацію або ж взагалі не пам'ятаєте, куди поклали записник із нотатками, що робили 20 хвилин тому (безлад на столі не враховується - це не ознака перевтоми, а скоріше натяк, що настав час навести порядок на робочому місці), відчуваєте апатію або ж, навпаки, агресивність, відчуваєте часті перепади настрою, порушення сну - усе це і є найпоширенішими ознаками перевтоми організму, які свідчать, що потрібно як слід відпочити та трохи збавити темп життя, тим самим знизивши навантаження на організм.Багато хто вважає, що втомлений вигляд є однією з найперших ознак перевтоми. Зовсім ні! Поява синців під очами, зміна кольору обличчя свідчать про те, що перевтома починає переходити у хронічну форму, яка у свою чергу вимагає припинення роботи на тривалий строк і спеціального лікування. В іншому випадку перевтома може перерости в серйозні захворювання.

**Уникнення перевтоми: уся справа в бажанні.** У медицині розрізняють три види перевтоми: розумову, фізичну та психічну. Розумова перевтома характеризується зниженням продуктивності інтелектуальної праці, ослабленням уваги, уповільненням мислення тощо. Фізична перевтома виражається в порушенні функції м'язів: зниженням сили, швидкості, точності рухів. Ознаки психічної перевтоми спостерігаються при постійній психічній напрузі, проявляються надмірним почуттям відповідальності й надмірних хвилюваннях.Учені дійшли висновку, що розповсюджений нині синдром перевтоми й вигоряння на роботі є нічим іншим, як результатом власної недбалості й легковажного ставлення до самих себе. Результати дослідження, проведеного Единбурзьким університетом, свідчать, що понад 60 відсотків працюючих страждають від перевтоми, і, як наслідок, має проблеми зі здоров'ям - головні болі, болі в ділянці серця та хребта. При цьому близько 55 відсотків могли б уникнути цього, якби захотіли. Але в тому-то й проблема, що багато хто **просто не вміє планувати свій день так, аби не перевтомлюватись!**

**Перевтома та її профілактика.** Як позбавитись перевтоми? Відповідь проста: перш за все необхідно знизити навантаження на організм, вибудувавши заново або хоча б реконструювавши розпорядок власного дня. У вас не вистачає часу на повноцінний сон? Пам'ятаєте принцип «Про це я подумаю завтра»? Махніть на все рукою, лягте спати раніше, відклавши всі «невідкладні» справи на «завтра» - переробити все за один вечір навряд чи можливо, а ось відновлений запас енергії піде тільки на користь. Не вистачає часу на піші прогулянки? Медики стверджують, що якщо 3-5 разів на тиждень після роботи робити піші прогулянки по 20-30 хвилин не пізніше ніж за 2 години до сну, уже через 1-2 тижні відновлюється порушений сон і збільшується працездатність. Зник або, навпаки, з'явився не притаманний вам апетит? Деякі люди при перевтомі гублять апетит, а інші починають їсти за двох чи навіть трьох. Слідкуйте за своїм харчуванням, адже «за компанію» можна не лише схуднути, а й набрати кілька зайвих кілограмів. Не плануйте на день більше, ніж ви реально можете зробити: правильний розрахунок власних сил допоможе вам уникнути негативних емоцій у випадку, якщо щось із запланованого не встигли зробити.Урятувати себе від перевтоми можемо тільки ми самі. Ми самі створюємо правила свого життя, самі їх дотримуємось і самі у праві їх змінювати. Життя - не теорема, яку треба комусь доводити, життя скоріше схоже на задачу, умови якої не тільки можна, а й слід змінювати, аби отримувати від нього задоволення.