**Упражнения для релаксации**

Короновирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в образовательных учреждениях- эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний, а у кого-то и стресс.

Когда человеческий организм находится в стрессовом и напряженном состоянии, его пульс и дыхание учащены. Данный механизм необходим для интенсивного насыщения клеток кислородом, но на физическом и психическом состоянии это не всегда сказывается положительно. Будет намного лучше, если вы научитесь глубоко и спокойно дышать. И вот какие для этого есть упражнения:

* Медленно вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот. Вдох нужно делать на четыре счета, а выдох – на два. Необходимо сделать 10 повторений.
* Выполняйте предыдущее упражнение, но концентрируйтесь не только на счете, а еще и старайтесь расслаблять мышцы грудной клетки и плечевого пояса. За счет того, что в дыхании задействуется диафрагма, оно станет более глубоким. Для одного подхода хватит 10 повторений.
* Лягте на кровать или диван и положите одну руку на живот. Вдыхайте воздух так, чтобы через живот рука подталкивалась вверх. Имейте в виду, что дышать нужно ртом. Сделайте 10 повторений.
* Что касается конкретно расслабления мышц, то умение делать это по собственному желанию поможет вам быстро отдыхать и восстанавливаться.

Несколько упражнений на эту тему:

* Лягте на кровать или диван на спину, выпрямите ноги. Медленно поднимите руки вверх, а затем разведите их в стороны и опустите. Постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Дышите как можно глубже. Упражнение необходимо повторить 5 раз.
* Примите то же положение тела. Лежа на спине, медленно по очереди подтяните к груди согнутые в коленях ноги. Затем вытяните их и постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Упражнение необходимо повторить 5 раз.
* Лягте на живот. Вытяните руки вдоль тела. Медленно приподнимите плечи и голову и немного потянитесь вперед. Затем вернитесь в исходное положение тела и постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Повторите упражнение 5 раз.
* Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч. Сожмите кулаки и поднимите руки вверх. Сильно напрягитесь всем телом, а затем резко расслабьтесь, позволив рукам упасть вниз. Пребывайте в расслабленном состоянии 15-20 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

И в дополнение ко всему вышесказанному еще несколько жизненных советов, благодаря которым вы сможете сделать крепче свои нервы и станете лучше справляться со стрессами.

**Как легко успокаиваться**

Эти простейшие действия следует выполнять в любые моменты, когда вы чувствуете нервозность, физическую или эмоциональную усталость, вымотанность, влияние стресса:

* Поменяйте вид деятельности. Если, к примеру, вы долго сидели за компьютером или писали конспект, займитесь какой-то физической активностью: пройдитесь по комнате, сделайте разминку и т.п. Это поможет отвлечься от однообразной и рутиной работы.
* Попейте воды. Помните, что даже при легком обезвоживании возникают раздражительность, рассеянность и перепады настроения.
* Послушайте спокойную музыку. Она прекрасно воздействует на психику: успокаивает нервы, способствует внутренней гармонии и расслаблению.
* Зажгите арома-лампу. Смешанные с водой и подогреваемые свечкой эфирные масла жасмина, ромашки или бергамота легко успокоят нервы и восстановят жизненный тонус.
* Посмотрите на приятные изображения. Если хотя бы 5 минут смотреть на фото или видео космоса, гор или океана, можно быстро расслабиться и успокоить бег мыслей.
* Сходите в ванну, душ, бассейн или баню. Вода лучше других средств снимает усталость и забирает негативную энергию.
* Займитесь творчеством. Создавая что-либо своими руками, вы создаете идеальные условия для снижения уровня тревожности и воздействия стресса. С таким же успехом можно виртуально сходить в кино или театр, посетить музей или картинную галерею.
* Ограничьте себя в употреблении кофе, а также курении сигарет. Все это не только обезвоживает организм, но и усиливает усталость и подверженность стрессам (и это, не считая общеизвестных фактов о вреде кофе и никотина).

Также мы советуем вам всегда рассматривать любые происходящие события объективно, т.е. не только со своей точки зрения, а в целом. Все проблемы поддаются разрешению. То, что сейчас кажется сложным или несправедливым, в будущем вполне может привести к изменению ситуации в лучшую сторону. Поэтому на все нужно смотреть с разных сторон, а также не поддаваться панике.

Как вы видите, научиться расслабляться и быстро отдыхать не так уж и сложно. Помните, что здесь есть два основополагающих фактора – это ваше желание и знание определенных техник.