**Насколько вы подвержены стрессу?**

**1. Вы едите, по крайней мере, 1 горячее блюдо в день?
2. Вы спите 7 - 8 часов, по крайней мере, 3 – 4 раза в неделю?
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою
любовь взамен?
4. В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого
Вы можете положиться?
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы 2 раза в неделю?
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день?
7. За неделю Вы употребляете не больше 5-ти рюмок алкоголя?
8. Ваш вес соответствует вашему росту?
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности?
10. Вас поддерживает Ваша вера?
11. Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью?
12. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете?
13. У Вас много друзей и знакомых?
14. Вы здоровы?
15. Можете Вы открыто заявить о своих чувствах, если Вы
обеспокоены чем-либо или злы?
16. Вы регулярно обсуждаете с близкими ваши домашние
проблемы?
17. Вы делаете что-то ради шутки хотя бы раз в неделю?
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно?
19. За день Вы потребляете не более 3-х чашек кофе или чая?
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня?**

**Почти всегда – 1
Часто – 2
Иногда – 3
Почти никогда – 4
Никогда – 5**

 **Результаты теста:
Менее 30 очков – у Вас прекрасная стрессоустойчивость.**

**Вам не о чем беспокоиться.
Более 30 очков – стрессовые ситуации оказывают на**

**Вашу жизнь немалое влияние, и Вы не очень сильно**

**им сопротивляетесь.
Более 50 очков – Вам следует всерьез задуматься о Вашей жизни,
Вы очень уязвимы для стресса.**

**Методика аутотренинга**

**Одним их хороших методов релаксации является аутотренинг или метод самовнушения. Метод основан на  нейтрализации негативной стрессовой реакции организма, за счёт повышения тонуса парасимпатического отдела центральной нервной системы.**

**Аутотренинг хорошо зарекомендовал себя в лечении неврозов, неврастении, психосоматических заболеваний, может с успехом применяться для снятия душевного напряжения, психологической релаксации после тяжёлого рабочего дня, для повышения общей психологической устойчивости к стрессу,  уверенности в своих силах перед ответственными социальными событиями.**

**Рассмотрим   методику   аутотренинга   более подробно.**

**Аутотренингом нужно заниматься по 20-30 минут на сеанс. На первых порах  обучение должно состоять из 2-3 сеансов в день. Лучше всего заниматься сразу же после сна, после  рабочего дня или перед сном. Считается, что полностью овладеть методикой можно за 25-30 дней. Помещение должно быть тёплым, с неярким светом, не должно слышаться посторонних шумов.**

**Для лучшего психологического расслабления садимся на стул или в мягкое кресло. Затылком упираемся на  спинку кресла или слегка  наклоняем  голову, если сидим на стуле. Руки расслаблены и предплечья находятся на  передней  поверхности  бёдер или подлокотниках. Ноги удобно расставлены.**

**Можно лечь на мягкую кушетку, так чтобы тело  не проваливалось. Под  голову положить небольшую удобную подушку. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и свободно  лежат ладонями книзу вдоль туловища. Ноги вытянуты и разведены носками слегка в стороны. Тело лежит лёгко, свободно.**

**Итак, мы максимально расслабились**

**и проговариваем следующие слова.**

Я сижу спокойно, удобно. Мне сидеть приятно. Я ни о чём постороннем думать сейчас не буду. Я буду расслабляться.

Расслабление начну с мышц правой руки. Я спокоен. Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука хорошо расслабилась и стала тяжёлой. Я спокоен.

Тяжесть из  правой руки переходит на  левую руку. Моя левая рука тоже хорошо расслабилась, стала тяжёлой. Я спокоен.

А теперь я переношу тепло на ноги. Мышцы правой ноги расслабляются, правая  нога становиться тяжёлой. Я спокоен, совершенно спокоен.

Мышцы левой ноги расслабляются, левая нога становиться тяжёлой.

А теперь я буду нагревать свою правую руку, сосуды правой руки расширяются и правая рука нагревается. Моя правая рука как бы опущена в  горячую воду. Тепло переходит на  левую руку. Я спокоен. Я ощущаю приятное тепло в  моих руках. Я спокоен.

Тёплая волна струится  в центр живота, там где пупок я ощущаю приятное тепло. Я спокоен.

Сердце моё бьётся ровно, ритмично. Я спокоен.

Дыхание ровное, свободное, ритмичное. Я спокоен.

Голова у меня ясная, свежая, лоб прохладен. Я спокоен.

Далее внушаем себе необходимые мысли. Примерный вариант:  «Я достиг состояния полной расслабленности и покоя, понял, что могу  управлять своим состоянием. Жизнь прекрасна. Я преодолею все жизненные трудности. Всё будет хорошо. Я  хорошо расслабился. Ушли все тревоги, заботы, волнения. Всё будет хорошо».

Главное, что бы в Ваших утверждениях не было отрицания – частицы «НЕ». Утверждения должны быть только положительными. **Методика аутотренинга**  направлена на внушение позитивных жизненных установок.

В конце аутотренинга должен быть энергетический выход. Для этого кисти рук плавно, с нарастающей силой сжимаем  в кулаки, затем приводим  предплечья к груди и с выдохом выпрямляем  руки.

**Всё, теперь мы хорошо отдохнули и готовы жить дальше!**