**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ**



Связь между эмоциями человека и его здоровьем очень тесная. Первейшая из них – чтобы оставаться здоровым. Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам, и лечиться, возможно, вам придётся всю оставшуюся жизнь.

Учиться властвовать собой следует делать по разным причинам. И не важно, какая у тебя профессия : педагог, водитель, финансист или управленец.

***Злость*** поражают органы пищеварения, ***постоянный страх*** – щитовидную железу. ***Постоянное недовольство*** влечёт за собой диабет, ***необходимость сдерживать эмоции*** разрушает сердце. ***Печаль, уныние и тоска*** ускоряют процессы старения.

Неудовлетворённость жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями способны разрушить самый крепкий организм. Так что в расхожем утверждении, что все болезни от нервов, есть немалая доля истины. Не секрет, что педагоги испытывают колоссальные эмоциональные нагрузки.

В рамках темы профилактики эмоционального перенапряжения предлагаются экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения:

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2.Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания в организм выбрасывает эндорфин – «гормон счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении.

Педагог-психолог Тришкова Лариса Владимировна