

# Диафрагмально-релаксационное дыхание («Дыхание животом»)

Такое дыхание снимает психоэмоциональное напряжение, обладает общеукрепляющим действием, благоприятно сказывается на работе внутренних органов.

- Примите исходное положение – сядьте на стул, расслабьтесь.
- Сделайте вдох. Вдох делается через нос, медленно, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик.
- Сделайте выдох. Выдох делается через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

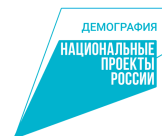
Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а на груди – оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (через 3-5 сеансов) контролировать дыхание руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

Соотношение фаз вдоха и выдоха 1:3, то есть выдох должен быть в 2-3 раза дольше вдоха. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное. Сделайте 10 вдохов и выдохов. Легкое головокружение во время выполнения практики – норма. Не допускайте сильного головокружения, «потемнения в глазах», чувства «дурноты».

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: ocozmp@astrobl.ru  
Сайт: medprof-30.ru



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

# 17 способов защитить себя от стресса

«Лекарство от стресса-улыбка»

Владимир Винокур



Стрессы сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни – большие и не очень, острые и хронические, положительные и негативные – они требуют затрат физической и психической энергии.

Острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение несут угрозу нашему эмоциональному и физическому здоровью.

## Предлагаем вам 17 способов контроля над стрессом:

- **Придерживайтесь режима работы и отдыха, высыпайтесь: взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки**
- **Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха**
- **Увеличьте физическую активность – снять эмоциональное напряжение помогут: ходьба, бег, плавание, танцы, фитнес, езда на велосипеде**
- **Откажитесь от алкоголя и курения: они не помогут снять стресс и принесут проблемы для здоровья головного мозга и внутренних органов**
- **Следите за физическим здоровьем, проходите диспансеризацию, соблюдайте врачебные рекомендации**
- **Проводите больше времени на природе**
- **Найдите дело по душе, уделяйте время интересным для вас занятиям**
- **Больше общайтесь с позитивными людьми**

- **Избегайте по возможности негативной информации (при общении, из средств массовой информации)**
- **Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни**
- **Будьте благодарны за то, что имеете**
- **Не принимайте все близко к сердцу**
- **Путешествуйте: смена обстановки поможет вырваться из замкнутого круга проблем, посмотреть на ситуацию со стороны. Если нет возможности организовать дальнейшее путешествие – посетите достопримечательности поблизости, исследуйте новые места и маршруты там, где живете**
- **Медитируйте**



- **Мечтайте и фантазируйте**
- **Освойте техники глубокого дыхания и релаксации**
- **Если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту**