**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ:**

**1. Если вы заметили, что вас что-то возмущает, нервирует там, куда вы**

**пришли отдохнуть, приятно провести время, просто поскорее покиньте**

**это место.** Например, в кафе звучит слишком громкая и раздражающая

вас музыка, или на вечеринке у друзей начали обсуждать неприемлемую

для вас тему, просто встаньте и уйдите.

Если не хотите портить отношения с теми, кого вы сейчас

покидаете, найдите любой благовидный предлог и немедленно удалитесь.

**2. Выпейте воды.** Иногда сильное возбуждение может быть вызвано

обезвоживанием организма. Но даже если ваши переживания не

беспочвенны, выпитая вода поможет запустить механизм

самовосстановления организма и существенно облегчит ваше состояние.



**3. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через

нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте

выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь

представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным

выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**4. Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение**.

То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, либо сделайте зарядку или пробегитесь.



**5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы**

**находитесь.** Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их

хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все

предметы один за другим в определенной последовательности.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации».

**6. Займитесь какой-нибудь деятельностью** — все равно какой: начните

стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа

прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой

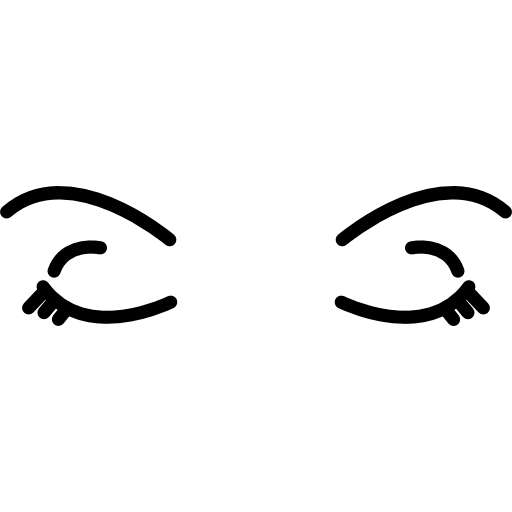
ситуации выполняет роль громоотвода — помогает отвлечься от

внутреннего напряжения.

**7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите**. Постарайтесь

вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной

релаксации, вызывает положительные эмоции.

**8. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место,**

**котором вам было бы хорошо и комфортно.**

Это то место, которое психологи называют«безопасное место, в

котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в

нем несколько минут.

**9. Попробуйте «сделать из лимона лимонад», т.е. найти в сложившейся**

**ситуации положительные стороны.** Скажите себе: «Это не самое

страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно

себя люблю!»

**10.Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят**

**несмотря ни на что.** Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

*Повышению стрессоустойчивости организма способствует позитивное*

*мышление, умение относиться к жизни проще, хорошие навыки расслабления,*

*умение и желание по-настоящему отдыхать, хороший сон, любимый спорт,*

*физическая активность, природа, настоящее хобби и многое другое, что в*

*психологии называется умениями радоваться жизни и любовью к себе. Будьте* *здоровы!*