**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, или в соцсетях какой-нибудь хам провоцирует вас, вызывая

бурю негативных эмоций. Просто встаньте и уйдите (выключите

компьютер). 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. Умойтесь холодной водой.

4. 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.

5. 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.

6. 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».

Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые

занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом

отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового

напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие

окружающей обстановки.

7. 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.

8. 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.

9. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам

было бы хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют

«безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в

нем несколько минут.

10. 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!»

11.Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.

12.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*