

## Как помочь себе в стрессовой ситуации

1. Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний – вспомните, как это постоянно делают в сериалах.
2. Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.
3. Смочите виски водой.
4. Упражнение: Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.
5. Упражнение: Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.
6. Упражнение: Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе сразу станет легче.
7. Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая).
8. Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, КВН, сходить в гости, на дискотеку, заняться спортом и т.д.
9. Не будьте чересчур требовательны к себе. Учитесь отвечать "нет", когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей. Человек, который постоянно находится на пределе физических и эмоциональных сил, это первый кандидат на истощение сил, на стрессы.
10. Упражнение: Представьте себе, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное и просто плохое. Что подсказывает ваш ум?