ПРАКТИКУМ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Правила поведения в острой стрессовой ситуации:

1. Не пытайтесь принимать никаких решений (исключение составляют экстремальные ситуации).
2. Сосчитайте до 10.
3. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточивших на ощущениях. Связанных с вашим дыханием.
4. Если вы в помещении, выйдите из него в какое-нибудь другое место где вы сможете некоторое время побыть наедине с собой.
5. Постарайтесь смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
6. Осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводите взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
8. Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной - двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова). Для первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-нибудь простым видом деятельности: постирайте белье, приберите в квартире, вымойте окно или, скажем, возьмите калькулятор и подсчитывайте, сколько у вас денег, сколько часов, минут и секунд вы живете на свете.

Помочь снять стресс также может:

- ❖ Полное устранение конфликта, устранение разногласий, примирение, создание условий для интенсивной мышечной нагрузки, занятия физкультурой.
- ❖ Общение с близким человеком, позволяющее «излить душу».

- Логические приемы успокоения (снижение значимости ситуации методом «могло быть и хуже», «не очень-то и хотелось»).
- Отвлекающие приемы – чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, танцы, прослушивание классической музыки.
- Переключение на занятие любимым делом - кино, театр, музыка, дружеские разговоры, газеты, садоводство, поделки, охота и рыбалка, шахматы.