***АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ***

***8 ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРАВИЛ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО!***

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе:  «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. **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.

2 **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.

3. **Посчитайте мысленно от 1 до 10.**

4. **Поочередно напрягите мышцы тела:** руки, ноги, живот и т.д. с последующим расслаблением

5. **Займитесь какой-нибудь деятельностью**, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. **Включите успокаивающую музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней . Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. **Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете** (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

8. **Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком**, находящимся рядом: соседом, товарищем. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

***И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ****:*

1.**Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится**: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.

2*.***Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова**. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое.

3. **Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку**. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4***.*Пейтe побольше воды**. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. Когда вы подавлены или рассержены, **займитесь интенсивной физической работой:**

раскидайте сугробы, переставьте мебель.

6. **Съедайте хотя бы по одному банану в день.** В них большая энергетическая емкость.