

Как вести себя во время стресса

Человек сам творец своего настроения.



1. В стрессовом состоянии не следует принимать никаких решений.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Медленно вдыхайте и выдыхайте, при этом мычите как стонете.
4. Смочите лоб, виски, артерии на руках холодной водой (кусочком льда).
5. Посмотрите на небо. Наберите в стакан воды, сока и медленно пейте.
6. Смотрите на любой предмет, отвлекающий вас, рассмотрите

внимательно этот предмет, найдите в нем что-то новое. Потрясите кистями, руками, ногами.

7. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите так 10 секунд, сбросьте напряжение; то же самое проделайте с локтями, плечами, животом.
8. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости на верхней части щек.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.
10. Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
11. Закройте глаза. Медленно представьте то место, где вам было хорошо и комфортно («безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы»).
12. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые думают о вас, несмотря ни на что.
13. Сходите на природу.
14. Послушайте музыку.
15. Посмотрите комедийный фильм.
16. Не замыкайтесь в себе. Не носите в себе. Обсудите это с человеком, которому доверяете. Можно использовать телефон доверия, советы психолога.

1. Дайте полную волю воображению по поводу мучающей вас мысли, доведите ее до абсурда, уясните смехотворность и страхи рассеются. *«Я спешу посмеяться над собой, иначе мне пришлось бы расплакаться» (Бомарше).*

2. Помогает физическая активность: бег, физические упражнения, домашняя работа, движения под музыку (до пота).

3. Попробуйте помочь тому, кому в этот момент еще хуже, чем вам.

4. Можно поплакать, ибо *«печать, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы» (психолог Быков).*

5. Улыбнитесь, сквозь зубы, вымученно, зло, с оскалом, но все равно улыбнитесь.

6. Не отчаивайтесь, *«думайте над решением проблемы, а не о ней самой» (Карнеги)*

Антистрессовая релаксация

- Лечь удобно, без света
- Закрыв глаза, дышать медленно и глубоко
- Волевым усилием сокращать отдельно мышцы или группы мышц по всему телу
- «я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

Юмор, с мех, улыбка

Юмор - одно из универсальных средств предупреждения и решения конфликтов является юмор. Чувство юмора – ценнейшее качество, определяющее в целом стиль жизни и профессиональный почерк специалиста. Истинное чувство юмора – признак нравственного здоровья, развитого интеллекта, глубокой культуры и хорошего воспитания. Без чувства юмора человек становится тяжелым в общении, незначительные столкновения превращаются конфликты, шутки – в оскорбления, розыгрыши – в издевательства.. Развитое чувство юмора упрощает общение, облегчает его и украшает.

Юмор

1. Не забывайте о чувстве юмора, старайтесь сохранять его постоянно,