

## ***Первая помощь при стрессе***

Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

### **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 выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

### **Минутная релаксация.**

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вам не хочется, чтобы о вашем стрессе знали окружающие. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

**Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение**, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Пересчитайте и мысленно проговорите признаки всех предметов интерьера. Этим самым вы отвлекете себя от стрессового напряжения.

**Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимите голову (так, чтобы она не закружилась).

**Займитесь какой-либо деятельностью**, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

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

**Возьмите калькулятор** или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшие с последнего дня рождения). Постарайтесь вспомнить самый примечательный день вашей жизни, припомните его мельчайшие детали, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему** с любым человеком, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвоните кому-нибудь. Это своего рода отвлекающая деятельность, осуществляемая «здесь и сейчас», вытесняющая из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.**

***Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить свои прежние занятия.***

## *Антистрессовые приемы*

### **9 профилактических правил для всех и каждого**

Австралийские ученые разработали данный метод, помогающий человеку не попадаться в «стрессовый плен».

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что и вам тоже ответят этим же. В наше суровое время одно сознание того, что кто-то вас любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но и после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно.
4. Пейте больше воды (не спиртных напитков!). Для того, чтобы поддержать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. По меньшей мере раз в неделю тем, что вам вроде бы «вредно» ( можно, к примеру, чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать пораньше или попозже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся распечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к том же они обладают высочайшей энергетической ценностью.
9. Желательно приобрести телефон с считывающим устройством, чтобы вы знали о поступающих звонках и лишний раз не дергались без повода.

## Пять советов Бредли Фредерика

Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства беспокойства, беспокойства и тревожности, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.
2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажим».
3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызвать напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.
4. Полностью расслабьтесь. Самый простой способ- начиная с макушки и до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.
5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. А горячая вода восстанавливает циркуляцию крови. Если рядом нет ванны, то можно просто подержать руки под струей горячей воды, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же вода как мощный релаксатор, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.