# Скорая помощь при стрессе

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2.Постарайтесь расслабиться. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.
5. Переведите нервное напряжение в физическое - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не самое страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
10. Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.
11. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором
вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нем несколько минут.
12.Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.