

## Помощь при стрессе

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Дыхание имеет прямое влияние на эмоциональное состояние человека. Остановить разрушающий поток стрессовых реакций можно попробовать с помощью такого короткого дыхательного упражнения:

- Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен несколько приподняться живот и только потом к вдоху должна подключиться грудная клетка).
- Медленно на счет пять выдохните воздух: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка.
- Важнейший этап – на два-три счета задержать дыхание на выдохе.
- Таким образом, схема дыхания такова: вдох (1-2-3) – выдох (1-2-3-4-5) – пауза (1-2-3).

**2. Релаксация (расслабление).** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно (!) поднимайте голову.

**3. Напряжение – Расслабление.** Не только мысли оказывают влияние на физическое состояние человека, но и тело способно определить ход мыслей, повлиять на его эмоциональное состояние.

«Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена», - писал великий американский психолог У. Джеймс. Именно он первый заметил, что мимика активно воздействует на эмоции человека. Следуя совету мудреца, попробуйте в стрессовой ситуации повлиять на свое состояние с помощью... обычной улыбки. Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, расправьте плечи и улыбнитесь во все лицо. Желательно при этом смотреть на себя в зеркало. Улыбка должна открывать миру все ваши 32 зуба (или сколько осталось).

Держите улыбку в течение двух минут, а затем расслабьтесь так, как будто выполняли тяжелое физическое упражнение: нагнитесь вперед, опустите к полу руки, которые должны быть абсолютно расслабленными, представьте себя мягкой

тряпичной куклой. Пусть ваши руки качаются «на ветру» хаотично и непринужденно.

**4. Физическая активность.** В результате простых физических упражнений (например, ходьбы, приседаний, прыжков на месте) кровь насыщается кислородом, кровяное давление нормализуется, сердце начинает биться медленнее, начинают расслабляться мышцы. Эти физиологические процессы, в свою очередь, уменьшают эмоциональный стресс и восстанавливают способность к рациональному мышлению.

**5. Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов. Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**6. Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) по цветам (см. в п. 3).

**7. Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью, например, начните наводить порядок на рабочем столе. Секрет этого способа: любая деятельность (особенно физический труд) в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

**8. Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Вслушайтесь в нее. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**9. Арифметика.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Вспомните в мельчайших деталях какое-нибудь особенно примечательное событие вашей жизни. Какой это был день? Подсчитайте, каким по счету был этот день вашей жизни.

**10. Общение.** Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом, например, с коллегой по работе. Если рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.