**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.