

стресс - что делать?

- ✘ Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или, лучше, сока.
- ✘ Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
- ✘ Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
- ✘ Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
- ✘ Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
- ✘ Помассируйте тело - погладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
- ✘ Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек.
- ✘ 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.
- ✘ Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
- ✘ Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
- ✘ Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.