

Избежать многих стрессовых ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно. В этом Вам помогут простые правила противостояния нежелательному стрессу, который подстерегает нас в повседневной жизни на каждом шагу.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации (например, во время подготовки к экзамену, во время экзамена)

- *Сосчитайте до “10”;*
- *Медленно вдохните воздух носом, задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием.*
- *Постарайтесь выйти из помещения, умыться холодной водой, если возможно, медленно выпить стакан воды.*
- *Осмотрите по сторонам, обратите внимание на небо, на предметы окружающие Вас, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид;*
- *А теперь займитесь каким-либо простым видом деятельности: вымойте окно, приберитесь в квартире и т.д.*
- *Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.*
- *Не забывайте о хорошо зарекомендовавших себя средствах народной медицины, травах (валериана, зверобой), а также спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время.*
- *Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас,*

вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

- Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

- Очень полезен юмор и в повседневной жизни. Специалисты давно уже заметили, что в состоянии депрессии, когда человек мрачен и угрюм, ему бывает очень сложно решить и служебные, и бытовые проблемы. А посмеявшись вдоволь, ему в голову, как озарение, приходят способы решения проблемы.