



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 сделайте 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!» Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.*
- 10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нем несколько минут.*
- 11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.*



подготовила педагог-психолог

Кудрявцева Г.Н.