

## Как вести себя в острой стрессовой ситуации

Приведем перечень некоторых допустимых и проверенных приемов борьбы со стрессом, из которого вы можете выбрать что-то для себя. Данные рекомендации, конечно, не следует воспринимать как жесткий алгоритм или догму.

- Не принимайте никаких решений (за исключением случаев, когда происходит стихийное бедствие).
- Скажите себе: «Стоп!»
- Соберите всю силу воли в кулак. Сосчитайте в уме до десяти. Сделайте медленный вдох через нос и ненадолго задержите дыхание.

После этого так же медленно выдохните.

- Скажите себе: «Я не хочу, чтобы меня увидели в стрессовой ситуации».
- Если вы в помещении, то, извинившись, выйдите туда, где вы сможете побыть одни (например, в свой кабинет).
- Медленно выпейте стакан холодной воды.
- Смочите лицо, виски, запястья рук холодной водой. Если есть возможность - примите ледяной душ.
- Посмотрите в окно, на небо, на деревья, на предметы. Осознайте увиденное: «Голубое небо, деревья с зелеными листьями, красивые резные двери» и т. д.
- Если вам удалось уединиться, можно потопать ногами через пол уходит отрицательная энергия.
- Следите за положением своих плеч, тела. Если вы расслабитесь, то сможете принять правильное решение в сложившейся ситуации. Обязательно выйдите из стрессового пространства. Если у вас проблемы в семье, лучше сразу уехать к друзьям, родственникам, чтобы не усугублять свое состояние.
- Спите столько, сколько вам хочется, сон снимает напряжение. Иногда для восстановления психики после сильного стресса требуется один или два месяца, для того чтобы иммунные системы организма пришли в норму. Иногда стресс очень сильно разрушает иммунитет, и без воздействия лекарств вам не обойтись. Обязательно сходите к невропатологу за назначением успокаивающих средств.
- Если в вашей душе появились сильная обида, гнев, боль, то вытеснить их можно еще более сильными эмоциями или умеренной физической болью. Хорошо помогают: работа на огороде, спортивные мероприятия, баня, сауна, массаж, иглоукалывание, контрастный душ.
- Обливайтесь холодной водой - это способствует восстановлению. Лучше, если вы сможете выливать на себя поочередно 3 тазика холодной воды. Если вам трудно начинать с холодной воды, то можно использовать горячую воду, с температурой выше обычной теплой (35

°С) градусов на 8. Горячая вода тоже может быть своеобразным защищающим от стресса фактором.

- Принимайте ванны с морской солью (1 кг на ванну - 15 мин).
- Во время стресса забудьте обо всех мировых проблемах. Позвольте себе те прелести жизни, которых прежде были лишены. Покупайте самую вкусную, экзотическую еду, которую вы никогда не ели. Любите и балуйте себя.
- Смотрите только комедии или фильмы, в которых люди выживают, несмотря ни на какие сложные обстоятельства.
- Восстановите силы, и у вас все получится. Будьте победителем!
- Помните слова Эразма Роттердамского: «Нет ничего отважнее, чем победа над самим собой».