

Скорая помощь при остром стрессе:

1. Умойтесь холодной водой
2. Выпейте воды или лучше сока.
3. Найдите в теле напряженные мысли и расслабьте их.
4. Потрясите кистями, руками, ногами.
5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
6. Вздохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
7. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.
8. Помассируйте тело – прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
9. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
10. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать свое внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что – то новое.
11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.
12. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это же не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
13. Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
14. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в которое вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы».
15. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.
16. Вы в полном порядке!