**Стресс сам по себе не вреден**, подобно тому, как высокая температура – лишь сигнал того, что организм борется с болезнью. Если бы подобных встрясок не существовало, первое же препятствие стало бы для нас гибельным.

**Стресс – возможность приспособиться к неблагоприятным условиям, напрячь силы и найти выход.**

**Так что вопрос не в том, как избежать стресса, а как успешно его преодолеть.** Выберите сейчас самые эффективные для себя способы, и тогда в критической ситуации сможете быстро их применить, не впадая в панику.

**ОБОДРЯЙТЕ СЕБЯ**

У вас должен быть наготове список фраз, чтобы произносить, когда чувствуешь себя подавленным. Они не должны быть сложными. Поможет простое повторение самому себе: «Я могу с этим справиться», или «Я знаю об этом больше, чем кто-то другой». Это переключит с «животных рефлексов» - частое дыхание, холодные руки – на «разумную» ответную реакцию. Ведь разум – как раз то, что действительно может справиться со стрессом.

**ПОТЯГИВАЙТЕСЬ**

 В сущности, все, что мы чувствуем, имеет физическое выражение. В большинстве случаев организм отвечает на стресс мышечным напряжением. Потягивание, разминка и легкая растяжка уменьшает ощущение стресса- мышцы расслабляются, напряжение уменьшается, а мы успокаиваемся.

**ОТКРЫВАЙТЕ РОТ**

Испытывая напряжение, мы обычно стискиваем зубы. Попробуйте сделать наоборот: приоткройте рот и вращайте нижней челюстью слева направо, чтобы расслабить мышцы лица. Благодаря этому можно избавиться от зажатости.

**ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ**

Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом – древняя и очень полезная техника для приглушения беспокойства и нервозности. Основная идея заключается в том, что это нужно делать медленно и спокойно. Когда вы испытываете стресс, пульс учащается, и вы начинаете часто дышать. Заставить себя это делать медленно значит убедить организм, что стресс проходит, даже если это на самом деле не так.

**ПРИНИМАЙТЕ ГОРЯЧУЮ ВАННУ**

Когда мы испытываем беспокойство, ослабевает ток крови к конечностям. Горячая вода помогает восстановить циркуляцию и обеспечивает прилив крови к рукам и ногам, «давая понять» организму, что он в безопасности может расслабиться.

**ГУЛЯЙТЕ**

Регулярные физические упражнения, безусловно, повышают выносливость организма, благодаря чему он лучше противостоит стрессам. Движение – отличная профилактика «застревания» в напряжении. Даже обычная прогулка поможет успокоиться и расслабиться после любой сложной ситуации.

**ПОФАНТАЗИРУЙТЕ**

 Представьте себя лежащим на пляже: прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег… Попробуйте услышать шум воды, ощутить прикосновения теплого песка… Это простое упражнение приносит поразительный эффект.

**МАССИРУЙТЕ МЫШЦЫ**

 Мышцы на задней поверхности шеи и в верхней части спины при стрессе, как правило, затвердевают. Массируйте их каждый раз, когда чувствуете напряжение. Лучше, если это сделает по вашей просьбе кто-нибудь из родных или друзей. Организм «решит», что все неприятности уже позади, и расслабится.

**СЛУШАЙТЕ ПРИЯТНУЮ МУЗЫКУ**

****

 Релаксация – состояние, противоположное напряжению, «противоядие» для стресса. Включите расслабляющую музыку и настройтесь на нее. Можете выбрать специальные релаксационные записи со звуком природы и т.д., или просто любую спокойную мелодию – лишь бы она вам нравилась.