*Способы эффективного управления стрессом.*

1. *В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справится, но она требует определенных мыслительных усилий.*
2. *Старайтесь быть «позитивны»:*
3. *Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».*
4. *Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».*
5. *Увеличите «обратную связь» с телом и пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.*
6. *Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.*
7. *Учитесь ставить реальные цели.*
8. *Попробуйте «использовать» стресс: если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.*
9. *Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.*
10. *Всегда хорошо высыпайтесь.*
11. *Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.*
12. *Сделайте что-то для других: переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.*
13. *Расслабьтесь, сделайте перерыв: Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.*
14. *Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовываю или, изменяя картинку на более позитивную.*
15. *Следите за питанием: бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.*
16. *Постарайтесь выговориться. Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.*
17. *Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.*
18. *Больше гуляйте на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.*