Экспресс - приемы работы со стрессом

•**Физическая активность:**  любая физическая нагрузка.  
•**Интенсивная деятельность:** неважно какая: мытье посуды, уборка по дому, стирка руками, какое-то конкретное дело.  
•**Плач: э**то первый шаг при попытке преодолеть душевную боль. Помогает снять напряжение, вывести адреналин, расслабляет. Только плач такой навзрыд, громкий, свободный (а не сдерживание слез, потихоньку в уголочке, чтоб никто не видел).  
**•Смех, юмор**: если посмотреть на ситуацию с другой стороны, можно найти в ней что-то смешное, комичное и позволить себе посмеяться над ситуацией или над собой.  
•**Вербализация переживаний**: проговаривание вслух того, что беспокоит (можно в присутствии других людей, но тогда, говорить только о себе, о своих чувствах, а можно в одиночестве). Высказанные вслух слова снимают напряжение.  
•**Взаимодействие с другими людьми с целью решения проблем:** когда мы позволяем другим людям (друзьям, знакомым, незнакомым, профессионалам психологам или психотерапевтам) узнать о своих проблемах, напряжение снимается.  
•**Досуг**: любое хобби, чтение (поэзия, проза, музыка (своим успокаивающим  
действием известны произведения Моцарта), танцы, игры с детьми, прогулки на природе.  
•**Отдых в «чистом виде»**: какое-то время позволить себе ничего не делать (хотя бы считая до 10 - 100).  
•**Релаксация**: освоение приемов релаксации: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, медитация (эти способы требуют времени и желания, овладеть ими можно и самостоятельно, и в группе под руководством тренера, главное найти подходящий лично вам).  
•**Решение проблем, вызывающих стресс**: анализ проблемы, рефлексия собственных чувств, поиск вариантов решения, выбор, действие. (Может осуществляться самостоятельно или при направляющей помощи специалиста, психолога или психотерапевта).

Подготовила педагог-психолог И.В.Давыдова