

Действия в ситуации острого стресса

1. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

2. Смочите лоб, виски и артерии на руках (можно ногах) холодной водой. Ополосните руки (можно и ноги) холодной водой.

1. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

2. Смочите лоб, виски и артерии на руках (можно ногах) холодной водой. Ополосните руки (можно и ноги) холодной водой.

3. Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться спокойным и эмоционально уравновешенным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха. Дыхательный цикл состоит из 4 фаз: вдох – пауза – выдох – пауза. Есть успокаивающий тип дыхания, в нем следующее состояние фаз (для счета используют удары пульса или счет 1-2 в сек.) **вдох (2)1, задержка (0), выдох (5)6, задержка после выдоха (4)**. *Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох сделайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.*

Примерно такое дыхание у человека устанавливается перед сном. Его необходимо научиться вызывать для расслабления. Дыхание с продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

4. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме.

5. Некоторым людям рекомендуется досчитать до 10 (ли больше), прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

6. Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

7. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).