***Способы снятия нервно-психического напряжения***

* Релаксация (расслабление) – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.;
* Спортивные занятия;
* Контрастный душ;
* Пальчиковое рисование;
* Скомкайте бумагу и выбросите его;
* Соревнование: все свое напряжение, злость вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть его как можно дальше;
* Бумагу порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку;
* Слепить из бумаги свое настроение;
* Закрасить газетный разворот;
* Покричать то громко, то тихо;
* Смотреть на горящую свечу;
* Вдохнуть глубоко до 10 раз;
* Погулять в лесу, покричать;
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

***Первая помощь в стрессовой ситуации:***

* Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни)
* Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется крайне медленно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
* Смочите лоб, виски и запястья холодной водой.
* Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
* Затем посмотрите в окно из неба. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так вот смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?
* Набрав воды в стакан (в крайнем случае в ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
* Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклоняйтесь, 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).

***Упражнения для снятия стресса***

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, практически незаметно для окружающих:

* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их;
* Напрягите и расслабьте ступни и лодыжки;
* Напрягите и расслабьте икры, затем колени;
* Напрягите и расслабьте бедра, затем ягодичные мышцы;
* Напрягите и расслабьте живот;
* Расслабьте спину, плечи;
* Расслабьте кисти рук, предплечья;
* Расслабьте шею;
* И наконец, расслабьте лицевые мышцы.

Теперь вы полностью расслаблены. Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем.