***Методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации***

**1.*Противострессовое дыхание***

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. При каждом выдохе говорите себе: «Я успокаиваюсь…», «Медленный выдох успокаивает меня…» или что-то другое, что Вам необходимо! Помните, что противострессовое дыхание - главная составляющая психоэмоционального равновесия.

**2.Минутная релаксация**

Расслабьте уголки рта, мышцы лба. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить 'язык лица и тела' путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

**3.Инвентаризация**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 синих (любой другой цвет) предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: Синие занавески, синяя ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**4**.**Смена обстановки**

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Представить себя в приятной обстановке – на природе, дома, в каком-нибудь месте, которое вызывает у Вас приятные воспоминания.

**5.Отвлечение**

Займитесь какой-нибудь физической деятельностью (быстро пройтись, поприседать, побегать и т.п.). Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

**6**.**Музыка**

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация  на чем-то одном способствуем полной релаксации (расслаблению), вызывает положительные эмоции.

**7.Общение**

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**8.Вода**

Найдите возможность смочить лоб, виски, руки холодной водой. Выпейте стакан воды: медленно, как бы сосредоточенно пейте воду, сконцентрировав внимание на своих ощущениях. Если есть возможность можно принять контрастный душ или ванну.