

## КАК ПРЕОДАТЬ СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ 6 ШАГОВ К УСПЕХУ:

### ШАГ 1. Изменение среды:

- общение с домашними животными;
- общение с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно;
- экскурсии, путешествия, т.е. смена привычной обстановки;
- послушать музыку, чтение любимой литературы.

### ШАГ 2. Антисрессовые средства:

- дыхательная гимнастика;
- физические упражнения;
- визуализация образов (мысленные перевоплощения);
- успокоительные процедуры: тактильные, водные;
- увлечение каким-либо активным видом спорта или творчеством.

### ШАГ 3. Средства вытесняющего воздействия:

- использование физических нагрузок посредством обращения к домашним хозяйственным делам;
- релаксация – расслабление;
- воля слезам.

### ШАГ 4. Корректировка своего поведения:

- избегание изоляции от окружающих;
- избегание чрезмерной интроверсии (уход в себя);
- смена стиля общения с друзьями.

### ШАГ 5. Самокорректировка личности:

- внутренний диалог с самим собой с целью осознания источников или причин стрессовой ситуации;
- составление плана преодоления стрессовой ситуации (конкретные действия)
- самовнушение
- ежедневный самоанализ по итогам выполнения плана.

### ШАГ 6. Дополнительные источники:

- консультация психолога;
- использование психомоторных разрядок
- посещение кабинетов релаксации или создание такого уголка в собственном доме;
- фитотерапия (только после консультации врача)