

## *Методики для снятия стресса:*

*1. Методы релаксации. При помощи визуализации, релаксация может помочь человеку достичь расслабленного состояния. Когда человек находится в стрессовой ситуации у него возникают чувства тревоги, беспокойства, страха, которые в свою очередь вызывают мышечное напряжение, из-за которого возрастают негативные эмоции. Если человек долгое время находится в стрессе у него формируется «мышечный корсет», в результате чего напряженные мышцы напрягаются сильнее и начинают возбуждать мозг человека. Формируется некий замкнутый круг, который может разорвать только осознанное расслабление мышц. После чего мышечное расслабление приводит к равновесию напряженное сознание.*

*2. Дыхательная гимнастика. В стрессовой ситуации можно применить такое упражнение как, Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть. Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.*

*3. Эмоциональный перенос. Данный прием используется для того, чтобы отвлечься от неприятной ситуации или негативных эмоций при помощи создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятных мыслей на посторонние предметы.*

*4. Изменение масштаба события. Это есть, попробовать взглянуть со стороны на собственные переживания, и таким образом уменьшить интенсивность переживаний.*