**Що роботи в стресових ситуаціях?**

**Стресова ситуація застала вас у приміщенні**

− Підведіться, якщо це потрібно, і, попросивши пробачення, вийдіть із приміщення.

− Скористайтеся будь-якою нагодою, щоб змочити чоло, скроні та руки холодною водою.

− Повільно роззирніться довкола, навіть у тому разі, якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, добре вам знайоме або має цілком пересічний вигляд. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описуйте їхній зовнішній вигляд.

− Потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє ось так дивилися на небо?

− Набравши води в склянку (у крайньому разі в долоні), повільно, зосереджено випийте її. Сконцентруйте увагу на своїх відчуттях, коли вода тектиме горлом.

− Випростайтеся, поставте ноги на ширину плечей і на видихові нахиліться, розслаблюючи шию та плечі, так, щоб голова й руки вільно звисали вниз. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин. Потім повільно випростайтеся; рухайтеся обережно, щоб не запаморочилася голова.

**Стресова ситуація захопила вас де-небудь поза приміщенням**

− Озирніться навкруги, спробуйте подивитися на предмети, які вас оточують, із різних позицій, подумки називайте все, що бачите.

− Детально роздивіться небо, називаючи про себе все, що бачите.

− Знайдіть якийсь дрібний предмет (листок, гілку, камінець тощо) й уважно роздивіться його. Розглядайте предмет не менш ніж чотири хвилини, знайомлячись із його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очами.

− Якщо є можливість випити води, скористайтеся цим – сконцентруйте увагу на своїх відчуттях, коли вода тектиме горлом.

− Іще раз простежте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс: зробивши вдих, на певний час затримайте дихання, потім так само повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожному видихові зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі.

Як першої допомоги цього цілком достатньо. Не завадять помірні заняття спортом чи прогулянка, одне слово, будь-яка діяльність, що потребує фізичної активності та зосередження, але, знову ж таки, не перестарайтеся)