**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ СТРЕССА**

***Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:***

*- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.*

- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.

*- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.*

- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.

*- Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.*

- Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

**Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать):**

***Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки:***

- сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

- разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж);

- найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить;

- другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

**Использовать приемы логики.** *Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.*

- Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все обдумайте - по принципу: «Подумаю об этом завтра».

- Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

- Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

**СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

*Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:*

Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. **Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.**

 **Для этого следует:**

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».

- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

- Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

- Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

