**Методы профилактики стресса**

**Способы релаксации за 10 минут:**

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную "позу кучера".

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Бег 10 минут.

Если Вы неожиданно оказываетесь в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, свой метод. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

**Др. методы:**

 Необходимо для снятия стресса хорошо высыпаться. А недосыпания только усугубляют и провоцируют стресс. Ложитесь немного пораньше, прибавляя время ко сну постепенно. Сначала прибавьте ко сну 15 минут, потом полчаса, и так доведите до часа. Увидите, насколько лучше Вы будете себя чувствовать и насколько продуктивней работать.

 Не копаться в своем прошлом. Наше прошлое – это наш опыт. Мы получаем наш опыт для того, чтобы не повторять свои ошибки, а не для того, чтобы он стал для нас источником очередного стресса.

 Уступайте свои права, давайте больше, чем вы берете. Давать что-то другим людям – это большое удовольствие и прекрасная возможность для снятия стресса.

 Метод борьбы со стрессом от работы. Подумайте, наверняка Вашу работу можно разбить на более мелкие сегменты и поставить перед собой близкие, промежуточные и отдаленные цели. Запланировав свою работу на день или два, и выполнив ее, вы можете порадоваться тому, как хорошо вы её сделали. Это дает удовлетворение от работы и препятствует появлению стресса.