**Как помочь себе при стрессе?**

В современном мире мы постоянно находимся в состоянии стресса. Мы уже даже привыкли к этому состоянию. Но, к сожалению, стресс в организме накапливается, и приводит к весьма печальным последствиям.

****И так, что же делать:

1. Самое главное правило при стрессе: **“Не важно, что с нами происходит, важно - как мы к этому относимся.”**
Как только попадаете в стрессовую для Вас ситуацию, задайте себе несколько вопросов:
Почему я из-за этого переживаю? Что именно вызывает у меня такие эмоции? Это действительно стоит моих нервов?
Какую пользу для себя я могу извлечь из этой ситуации?

2. **Остановитесь.** На самом деле, при стрессовой ситуации мы сами всегда делаем себе хуже, т.к. начинаем прокручивать в голове негативные мысли, тем самым все более нагнетая стрессовое состояние. Если мы просто скажем себе: “Так, все, не думай об этом.” - ничего не получится. Здесь необходимо усилием воли начать думать о чем-то другом, желательно максимально приятном для Вас. Вспомнить какое-то радостное событие, начать вспоминать слова любимой песни и т.д.

3. **Физические нагрузки**. Это один из самых эффективных способов. Но, к сожалению, не всегда у нас есть возможность поотжиматься или поприседать. Согласитесь, будет странно, если человек посреди защиты диплома вдруг неожиданно ляжет и начнет качать пресс? =) Так что же делать? Мы можем на 10 секунд напрягать по отдельности мышцы рук, ног, пресса и т.д. Со стороны это не заметно, но Вам действительно станет легче.

4. Очень важно **заботиться о себе.** Делать перерывы, если понимаете, что устали. Не забывать отводить себе хоть немного времени на любимые занятие (послушать музыку, порисовать, посмотреть любимый сериал, приготовить себе что-нибудь вкусненькое и т.д.). Стараться высыпаться, а также соблюдать режим сна: засыпать и просыпаться каждый день в одно и тоже время (я понимаю, что это, наверное, самый сложный пункт, но я верю, что у Вас получится=))

5. На самом деле, **для каждого из нас есть свой оптимальный способ в борьбе со стрессом.** Кому-то помогает успокоиться прослушивание любимой музыки, кому-то прогулки в тишине, а кто-то успокоится только после сильных физических нагрузок или после похода в тир. У всех у нас свои способы, главное понять, что помогает именно Вам.

*Чернышова Оксана Владимировна*
*Психолог*
*СПБГБУЗ№76*