**Самопомощь в стрессовой ситуации**

Если вы попали в острую стрессовую ситуацию (получили тревожную информацию или стали случайным свидетелем неприятных для вас событий), восстановить потерянное равновесие Вам помогут следующие действия:

* Сосчитайте до 10.
* Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вздохните через нос и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществите постепенно также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с Вашим дыханием.
* По возможности смочите лоб, виски и запястья холодной водой.
* Медленно смотрите по сторонам даже в том случае, если место, в которым Вы находитесь, хорошо Вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их вид.
* Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
* Если есть возможность, выпить воды, воспользуйтесь ею, - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по Вашему горлу.
* Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос: сделайте вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно выдохните воздух. При каждом выдохе контролируйте внимание на том как расслабляются и опускаются Ваши плечи.

 В качестве первой помощи этого достаточно. В день, когда Вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредит физическая активность и сосредоточение на приятном для Вас занятии.