## **Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності**

## **/Files/images/psiholog/priznaki-stressa.jpg**

Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:  
  
1.Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.  
  
2.Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.  
  
3.Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.  
  
4.Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин,ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.  
  
5.Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.  
  
6.Змочіть обличчя холодною водою.  
  
7.Вийдіть з того приміщення , де вас знайшов стрес.  
  
Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам’ять і постійно виконувати.