***Методи самодопомоги в ситуації стресу***

Багато хто ненавидить контрольні, іспити, ЗНО, які стають серйозними чинниками стресу. Що робити? Вихід наступний: міняйте стиль життя, міняйтеся самі!

Що робити, щоб нейтралізувати стрес?

*По-перше*, при стресах швидко витрачається запас вітамінів в організмі, особливо групи В. Багато лікарів радять приймати щодня вітаміни, але пам'ятаєте про передозування. Все повинно бути в міру!

*По-друге,* дуже корисні фізичні вправи. Ходіть в спортивний зал, робіть зарядку, танцюйте, співайте, гуляйте по місту, відвідуйте басейн, баню.

*По-третє,* потрібна психічна і фізична релаксація. Спробуйте наступні способи: слухайте розслаблюючу музику, дивіться на нічне небо, хмари, мрійте.

*По-четверте,* для гармонійного життя потрібна підтримка сім'ї, друзів. Ходіть на психологічні тренінги, не ухиляйтеся від сімейних урочистостей, знайомтеся з новими цікавими людьми. Приділяйте увагу батькам, бабусям і дідусям, сестрі або братові, адже вони особливо потребують вашої любові, турботи, ласки.

Необхідно чітко усвідомити, що дуже багато що залежить тільки від вас.

***Перша група методів саморегуляції***

Основана на використанні людиною тих можливостей, які він має «під рукою». Коли під час підготовки до іспитів вас починають охоплювати неприємні почуття, ви втрачаєте контроль над своїми емоціями, впадаєте у відчай, корисно використати такі засоби:

1. Розповісти все друзям, які зрозуміють і поспівчувають.
2. Пройтися по магазинах, купити собі яку-небудь дрібницю, яка принесе задоволення.
3. Лягти спати (виспатися).
4. Зайнятися спортом (справжні спортсмени мають не лише фізичне, але й душевну рівновагу).
5. Послухати улюблену музику.
6. Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і «енергійну».
7. Влаштувати прогулянку по лісу.
8. Погратися з кішкою або собакою.
9. Поплакати або посміятися. Сміх і плач виступають своєрідним захистом нервової системи.
10. Посміхатися собі якнайширше, показавши зуби.
11. Прийняти контрастний душ.
12. Прийняти теплу ванну з приємним ароматом та піною.
13. Робити будь-які спонтанні звуки, кричати - напруга може бути "замкнута" в горлі.
14. Кричати то голосно, то тихо.
15. Голосно заспівати улюблену пісню.
16. Заспівати улюблену пісню про себе (наспівування пісні або завдань ЗНО також позитивно впливає на ваш емоційний стан).
17. Газету порвати на дрібні шматочки, «ще дрібніше», потім викинути на смітник.
18. Зліпити з газети свій настрій.
19. Зафарбувати газетний розворот.
20. Перебирати кінчиками пальців чотки, намиста, «китайські кульки» і інші дрібні предмети.
21. Легко стискати і розтискати в руці маленький м'ячик або гумову іграшку.