**10 способов справиться со стрессом за 5 минут**

Если стресс настиг вас внезапно, стремительно и интенсивно, это может серьезно отразиться на здоровье. Чтобы помочь себе, используйте приемы первоочередной самопомощи.

* В острой стрессовой ситуации не принимайте никаких ответственных решений, если, конечно, вы не оказались в центре стихийного бедствия. Если речь идет о спасении жизни, инстинкт самосохранения подскажет вам, что делать.
* Медленно сосчитайте в уме до десяти или прочитайте любимое стихотворение.
* Переключите внимание на дыхание. Медленно вдохните носом, обратите внимание на прохладное щекотание в ноздрях при вдохе. Медленно выдохните, обратив внимание на разницу температуры вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.
* Если стрессовая ситуация захватила вас в помещении, извинитесь, если это нужно, и выйдите из помещения.
* Смочите лоб, виски и руки до локтей холодной водой.
* Внимательно осмотритесь по сторонам, обратите внимание на детали: цвет стен, форма и цвет предметов и т.д.
* Рассмотрите какой-нибудь мелкий предмет. Обратите внимание на его форму, цвет, структуру. Затем закройте глаза и попытайтесь представить его.
* Посмотрите в окно. Если можно, постарайтесь увидеть горизонт, небо. Сконцентрируйте внимание на том, что вы видите. Вы давно смотрели на небо?
* Очень полезно в этой ситуации медленно выпить стакан воды, полностью сосредоточившись на ощущениях воды, текущей по горлу.
* Выпрямитесь, вдохните и на выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы голова и плечи свободно повисли. Оставайтесь некоторое время (1-2 минуты) в таком положении. Затем медленно выпрямитесь.

Все эти меры займут около пяти минут. Мир за это время не перевернется, а вы обретете способность контролировать свое состояние. Несколько позже полезны будут прогулка, поездка на велосипеде или любые умеренные физические упражнения. Главное, не изнурять себя.

Педагог-психолог С. С. Рудик