**Избавление от тревоги и достижение душевного равновесия через защиту от острого стресса.**

1. Умойтесь холодной водой.

2. Выпейте воды или лучше сока.

3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.

4. Переведите эмоциональное напряжение в физическое – пробегитесь, помашите руками, потрясите кистями, руками, ногами.

5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 5-10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

6. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом так, как будто вы стонете.

7. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею. Отдельно сделайте массаж лица и головы. Помассируйте мышцы («бугорки радости»), которые находятся в верхней части щёк.

8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание или какие-нибудь безделушки. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Рисование сделайте максимально эмоциональным.

10. Глубоко вздохните, задержите дыхание и резко выдохните. Повторите 5 раз.

11. Уменьшите значение события. Скажите себе: - “Это не конец света! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я всё равно себя люблю!”

12. Прогуляйтесь по улице без спешки, смотря на толпу и разглядывая встречных людей.

13. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Такое пространство внутри себя психологи называют как “Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы”. Побудьте в нем несколько минут.

14. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.

15. Вы в полном порядке!

*Материал с сайта* [*http://www.music-health.ru*](http://www.music-health.ru) *Валентин Петрушин «15 Способов избавления от тревоги и раздражительности для достижения спокойствия и душевного равновесия».*