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

Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

* Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.
* Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.
* Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.
* 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.
* Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.
* Змочіть обличчя холодною водою.
* Вийдіть з того приміщення, де вас знайшов стрес.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам’ять і постійно виконувати.

