**Шаги к спасению от стресса**

«С ног до головы» обругал начальник? Неприятная новость выбила из колеи? Украли кошелек, а до зарплаты еще целая неделя... Утешает одно: стресс случается с каждым, и если вы никогда не испытываете его, значит не живете!

Сильно понервничали и не можете прийти в себя? Как скорей успокоиться советует психолог.

**Шаг 1**

Медленно выпейте стакан прохладной воды. Обязательно медленно! Буквально через пару минут почувствуете, как стало легче. Вода удивительным образом успокаивает и снимает психологическое напряжение.

Как альтернатива: заварите ромашковый или мятный чай и также спокойно, не торопясь, выпейте. Тревожность и сердцебиение ощутимо «спадут».

**Шаг 2**

Если есть возможность, выйдите из помещения, где с вами случился стресс - прогуляйтесь по улице. Смена обстановки, свежий воздух воздействуют на тело и душу только позитивно. К тому же активные движения (старайтесь шагать быстро и энергично) снимут напряжение мышц, которое всегда возникает при стрессе.

При эмоциональной встряске человек должен совершать физические действия - либо бежать, либо драться. Так «задумано» природой. Но современные люди не могут позволить себе таких «не куртуазных действий». Потому стоит либо «вышагать» свой стресс, либо, придя домой, отбоксировать ни в чем не повинную подушку.

Запомните: когда случился стресс, старайтесь тут же заняться любой физической деятельностью - начинайте стирать белье, мыть полы, вытряхивать верхнюю одежду! Когда мышцы работают, голова «отключается». А «сверлящие» мысли просто исчезают.

**Шаг 3**

Обязательно поработайте над правильным дыханием. Попробуйте подышать ни грудью, а брюшной стенкой живота. На вдохе живот растет, на выдохе - опадает. Вдох делайте на счет 5, выдох на 7, между ними пауза, во время которой нужно сосчитать до пяти. Подышите так минуты 2-3 - успокоитесь обязательно!

**Шаг 4**

Реагируете на неприятные события очень чувствительно? На помощь придет ароматерапия - один их приятнейших способов релакса.

Старайтесь всегда иметь под рукой ароматическое масло розы или иланг-иланга, лимона, герани, сладкого апельсина. Все эти арматы предупреждают и гасят стресс.

Всего две капли на платок и медленно вдох-выдох, сразу же почувствуете, как «отпускает».

**Шаг 5**

Самый приятный! Настало время подумать об удовольствиях. Что приятное, вкусное и радостное ждет вас сегодня вечером дома? Объятия любимого человека, роскошный ужин, встреча с веселыми друзьями? А может все и сразу? Представьте, как здорово вам будет в конце рабочего дня.... И где он теперь этот вас стресс?

**Шаг 6**

Все еще волнует то, что произошло, будоражит и не дает душе успокоиться? Обязательно расскажите о том, что случилось близкому человеку. Мужу, сестре, маме, другу... Даже если они ничего не посоветуют, а просто выслушают, считайте, что прошли бесплатный сеанс психотерапии. Ведь рассказывая кому-то о наболевшем, мы снимаем с себя негатив, освобождаемся.

**Шаг 7**

Финальным этапом пошаговой программы станет антистрессовый ужин. Чтобы такого съесть, чтобы снова быть в отличной душевной форме? «Ударьте» по витаминам группы В! Они - настоящее «противоядие» от усталости, хандры и стресса.

Содержится он в молочных продуктах, орехах (особенно миндале и кешью), овощах c зелеными листьями, бананах, а также говядине, сыре, печени, грибах.

И напоследок антистрессовый десерт - яблоки с медом: фрукты порежьте дольками-кружками и намажьте их медом. Просто, а главное необычайно полезно для нервной системы.