# Скажите стрессу свое нет

Бурный выплеск физической активности - самый физиологически оправданный способ снятия стресса.

* Сделайте глубокий вздох. Задержите дыхание. С силой выдохните, произнесите «Ха» здорово помогает (особенно на работе)
* Импульсивным и взрывным натурам может помочь мгновенный эмоциональный выброс. Можно сломать карандаш или швырнуть книгу в стенку. Также можно попрыгать или поприседать.
* Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом, или же позвоните другу, подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возникает острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
* Включите любимую музыку. Постарайтесь сосредоточиться на ней -концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции
* Сходите в кино, театр, салон красоты
* Почитайте книгу, займитесь рисованием. Фантазируйте, любой вид творчества - великолепное средство от стресса.
* Освойте противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы выталкиваете все негативное.
* Сходите в сауну или в баню. Это очень полезная процедура плюс массаж с ароматическими маслами, чай с медом, приятная беседа.