**Методы снятия нервного напряжения.**

Внутренние физиологические ощущения (дыхание, пульс, температура) – это спасительные поручни, на которые можно опереться, чтобы не поддаться минутной слабости, не впасть в отчаяние, чтобы избавиться от неприятных мыслей и нежелательных эмоций, связанных с конфликтными ситуациями.

Что же может помочь нам снять нервное напряжение?

***Памятка «Настройся на лучшее»***

1. Отвлечение: спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать талантливую музыку, посетить выставку, сходить в гости к хорошим знакомым, общение с природой, отпуск, занятия танцами).
2. Переключение: Посмотрите по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали окружения, которых обычно не замечаете. При этом мысленно во всех подробностях проговорите (про себя) то, что вы видите, например: “Какая ужасная расцветка у его рубашки… Интересно, а чья фотография в такой красивой рамке? Из этого окна открывается неплохой вид..” и так далее – пока не почувствуете, что понемногу успокаиваетесь.
3. Когда это необходимо, обратитесь за профессиональной помощью. Если вам кажется, что возникший стресс настолько силён (превращается в хронический), что все известные вам способы борьбы с ним не помогают, возможно, имеет смысл обратиться за помощью к профессионалам. Психолог или психотерапевт поможет улучшить настрой.
4. Ароматерапия.
5. Аутотренинг (самовнушение) /игры-формулы/.
6. Работа над дыханием.
7. Массаж.
8. “Трудотерапия”.
9. Блок различных упражнений.