

**Уважаемые коллеги! Все мы сегодня пережили острое состояние стрессовой ситуации, хочу напомнить вам, что самое ценное в мире – человеческая жизнь.**

Сейчас мы все сами должны помочь пережить эту ситуацию с наименьшими физическими и психическими потерями. Переживание стрессовой ситуации – процесс сугубо индивидуальный, но есть три базовые реакции на стресс: замирание, бег, агрессия. Сегодня хочу порекомендовать вам, прислушаться к себе и помочь гуманно прожить эту ситуацию.

### **Отвлечитесь!**

1. Совершите прогулку перед сном.
2. Переключите свои мысли на другой предмет, часто помогает переключение внимание на простые действия (послушать музыку, посмотреть фильм).

### **Физиологические нормы для проживания стресса:**

1. Сон в течение 7-8 часов.
2. Эффективный рабочий день, 6-8 часов. Любая физическая деятельность выполняет роль громоотвода в стрессовой ситуации.
3. Отдых в течение дня (каждые 1-2 часа).
4. Прием пищи по режиму (завтрак, обед, ужин)
5. Питьевой режим (достаточное количество воды)
6. Физическая активность (20 минут гимнастики или 7000-10000 шагов в день)
7. Отказ от любых источников «тревожной информации».
8. Выражайте свои эмоции. Загонять эмоции внутрь, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья. Умение рассказать о своих переживаниях, эмоциях снизит негативное влияние стресса. Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства.

### **Упражнения для преодоления тревожных состояний:**

1. Дыхание по квадрату. Дышать на 4 счета (4 счета вдох, 4 счета пауза, 4 счета выдох, 4 счета пауза).
2. Дыхание на полный выдох. Дышите так, чтоб выдох был длиннее вдоха. Выдыхайте до ощущения, будто легкие уменьшились до предела и только после этого вдыхайте. (Повторить 20 раз).
3. Заземление. Сидя на устойчивом стуле (диване, кресле) поставить ступни на пол, а руки положить на колени. Почувствовать, как бедра касаются стула, ноги пола, ладони колен. Поерзайте на стуле, потопайте ногами и почувствуйте свою устойчивость.