**Техники снижения стресса**

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека.

Современная жизнь полна стрессов: дедлайны на работе, семейные обязательства, финансовые вопросы. Стресс вызывают нервно-психические перегрузки и психотравмирующие ситуации.  Хотя полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно, существуют техники, которые могут помочь вам управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие в повседневной жизни.

«Нейрографика»

Это графический метод организации и перестройки мышления. Сосредоточьтесь на ситуации, которая вызывает стресс, сделайте резкий росчерк маркером на листе. Необходимо постараться вложить в рисунок все негативные эмоции. Получившаяся фигура имеет множество пересечений и острых углов, которые необходимо скруглить, а потом с помощью плавных линий «растворить» фигуру в фоне. За счет скругления достигается терапевтический эффект и снятие психоэмоционального напряжения.

«Тряска»

Эта телесная техника помогает высвободить избыток гормонов стресса кортизола и адреналина и снять напряжение. Встаньте на пол босиком или в удобной обуви. Начните трясти кистями рук, постепенно включая в работу локти, плечи, корпус, голову, ноги. Можно немного потопать ногами по полу. Тряска должна быть интенсивной, чтобы «включилось» все тело.

«Пять чувств»

Это очень простое и эффективное упражнение для переключения из одного эмоционального состояния на другое. Оно поможет вернуться в «здесь и сейчас» и снизит стресс.

Когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете рассмотреть;

- четыре звука, которые вы слышите;

- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;

- два запаха, которые вы можете ощущать;

- один вкус, который вы можете попробовать.

«Внутренний ребенок»

Рекомендуется тем, кто испытывает сильную тревогу. Постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка и успокоить его. Именно он сейчас так отчаянно просит о помощи. Плачущих детей обычно берут на ручки или обнимают. Попросите кого-нибудь вас обнять или обнимите себя сами. Также можно сделать самомассаж, принять ванну.

«Задержка дыхания»

Упражнения, помогающие контролировать состояние на физиологическом уровне. Сделайте глубокий вдох, в начале которого немного выпячивается живот, а затем поднимается грудь. Задержите дыхание на несколько секунд, затем коротко выдохните. Повторите не менее 7-10 раз, и вы почувствуете прилив сил. Если, наоборот, нужно расслабиться, сделайте короткий вдох, задержите дыхание и затем долго-долго выдыхайте.

Тест на психическую и физическую усталость можно пройти здесь: <https://profilaktica.ru/for-population/uslugi/poleznye-statii/rezultaty-testa2.php?sphrase_id=58922>