

Советы для профилактики эмоционального стресса

Для предотвращения перенапряжения необходимо:

1. На 6 часов активной деятельности 1 час посвящать себе (отключить телефон, заняться любимым делом или просто отдохнуть)
2. В период стрессовой ситуации необходимо осуществлять дыхание по схеме 4х4х4 (4 вдоха, 4 выдоха, на 4 пауза)
3. В период нарастающего раздражения, перед тем, как сделать резкое замечание, накричать, сорваться сделать резкий вдох через нос, затем пауза, после медленный выдох.

При возникновении тревожного состояния необходимо:

1. Нормализовать дыхание
2. Постараться «сделать» позитивное выражение лица (улыбнуться)
3. Поднять голову, расправить плечи, выпрямить спину, резко выдохнуть
4. Оценить степень серьёзности ситуации с позиции: «10 лет спустя»