**ПАМЯТКА**

**РЕКОМЕНДАЦИИ БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ**

**ДИСЦИПЛИНА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**

Во время карантина, все мы, столкнулись с понятие «тревога» и стресс.

Даже профессиональные психологи, не отвергают, что сами знакомы с данным состоянием.

Другой вопрос – как они борятся. Давайте, рассмотрим ряд рекомендаций.

**1.НЕ ОТРИЦАТЬ ДАННОЕ СОСТОЯНИЕ.**

Признать. Понять, почему оно возникло. Можно даже сесть, и прописать: состояние, причины, самочувствие, к чему ведет (или может привести) и т.п.

**2. ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ ПРИОБОДРИТЬ**

Можно сказать себе – «Не сейчас», «Ты сможешь», «Ты решишь», «Ты справишься», «Ты самый…самый..лучший», или «это НЕ моя проблема» (если связано с другим человеком.

**3. ГЛУБОКО ПОДЫШАТЬ.**

Данная методика рекомендуется в разных ситуациях, связанных со стрессом, например конфликт, перепалка, оскорбления и т.п. Глубокое дыхание не случайно считается лучшим лекарством от тревоги.

**4. ПОВТОРЯТЬ УСПОКАЮВАЮЩИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ / УСТАНОВКИ / МАНТРЫ.**

Называйте это как хотите, но постоянное повторение положительных установок – успокаивает. Например «Все хорошо», «У тебя все получится», «Ты в безопасности», или «С тобой все будет в порядке. Действуем шаг за шагом. Что бы ни случилось, с тобой все будет в порядке».

**5. ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ, ЛЮБИМОЕ, ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ВАС ОТВЛЕЧЕТ.**

Прогулка, общение, рисование, чтение книг, разговор по телефону с близким человеком, или полезный труд (сад, огород, уборка) да всё что угодно… Танцы, спорт, хобби.

**6.ПРОСТО ЛЕЧЬ ПОСПАТЬ**

Ученые доказали, что сон – лучшее лекарство. Во сне, человек восстанавливает свои ресурсы. Сон, позволяет отключиться от негативных мыслей.

**7. ОБЩЕНИЕ С БРАТЬЯМИ МЛАДШИМИ**.

Если у Вас есть животное, пообщайтесь с ним. Можно погулять, поиграть, погладить, даже рассказать что Вас тревожит. Психиатр Дэвид Бернс, автор книги «Хорошее настроение! Новый способ лечения депрессии», рассказывает, что его кошка Мисти, которую он в свое время подобрал с улицы, всегда помогает ему.

**8. ЗАПИСАТЬ СВОИ ТРЕВОГИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ.**

На следующий день, прочтите что вы записали. Хорошая работа для анализа, мыслей, чувств, ощущений. Возможно даже найдете ответы или выход из ситуации.

**9. СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ НЕГАТИВНЫМ МЫСЛЯМ**.

Например, когда у меня появляется мысль: «Если ты это сделаешь, случится что-то плохое», то вместо того, чтобы погружаться в беспокойные раздумья, я говорю себе: «Это просто пустая болтовня» и сразу возвращаюсь из хаоса тревоги в безопасность реальности.

**10. ОСТАНОВИТЬСЯ СОСРЕДОТОЧИТСЯ НА ДАННОМ МОМЕНТЕ**

Здесь и сейчас. Вместо того чтобы тратить силы и энергию, я стараюсь сосредоточиться на том, что для меня наиболее ценно в данный момент.

**ПРОБУЙТЕ И ПОЛУЧИТЬСЯ !**

**УДАЧИ !**