**Способы коррекции психоэмоционального напряжения**

**Общие подходы к преодолению стресса**

* **Умение расслабляться** – научитесь избавляться от внутреннего напряжения – используйте дыхательную гимнастику, мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, массаж и самомассаж.
* **Рациональное питание**– употребляйте свежие фрукты и овощи, молочные продукты, нежирное мясо, морскую рыбу, орехи и сухофрукты, откажитесь от диет - в состоянии стресса необходимы витамины А, С, Е и группы В, элементы К и Mg.
* **Регулярная умеренная физическая активность** – полезны пешие и велосипедные прогулки, плавание, танцы… Любая мышечная работа способствует разрушению гормонов стресса (адреналина, норадреналина), так что для снятия напряжения подойдет любое движение.
* **Полноценный сон** – высыпайтесь! соблюдайте режим сна – ложитесь и вставайте в одно и то же время, сон - один из основных способов восстановления сил.
* **Контроль эмоций** – избегайте негативных эмоциональных состояний, отслеживайте тревожные мысли, не переживайте по мелочам, мыслите позитивно!
* **Правильная организация времени** – эффективно используйте свое время, планируйте дела, делегируйте избыточные рабочие поручения, чередуйте периоды труда и периоды отдыха.
* **Занятие любимым делом** – увлеченность любимыми занятиями делает Вашу жизнь интереснее, позволяет получить положительные эмоции, расслабиться. Если Вы забыли про свое хобби, вновь вернитесь к нему или найдите новое увлечение!
* **Поддержка близких людей** – проводите время с близкими людьми, которые могут выслушать и поддержать Вас!
* **Позитивное отношение к жизни и людям** – относитесь к людям так, как Вы хотели бы, чтобы они относились к Вам!
* **Достижимые цели и ценности в жизни** – ставьте перед собой не только значимые, но и достижимые цели! Взвешивайте целесообразность действий и поступков и всегда верьте в себя!
* **Важно отказаться от курения и алкоголя в состоянии стресса,** они только усугубят ситуацию.

**Кому-то из нас может помочь рациональная психотерапия
(10 заповедей):**

1. Перестаньте переживать по поводу вещей, на которые Вы не в силах повлиять!
2. Не переживайте по поводу несбывшихся ожиданий: нам никто ничего не должен, а мир полон случайностей и скрытых закономерностей.
3. Старайтесь жить настоящим, ведь прошлое уже нельзя изменить, а будущее еще нельзя изменить.
4. Установите себе реальную вершину и стремитесь к ней, стремление к совершенству – бесконечно и никогда не принесет Вам удовлетворения.
5. Воспитывайте в себе терпение и выдержку: мы все очень разные! Сокращайте по возможности общение с неприятными для Вас людьми.
6. Избегайте оценок и ярлыков, а если решите высказать свое мнение, пусть оно будет позитивным!
7. Соотносите чужие желания с Вашими потребностями, право выбора – только за Вами!
8. Отделяйте профессиональную роль и Вашу личность.
9. В мире не бывает ничего абсолютного (хорошего или плохого) – все уравновешено, - в любой неприятной ситуации Вы можете найти «плюсы».
10. Умейте выжидать, и вслед за чередой проблем неизбежно придет « белая» полоса!

Кто-то может в состоянии психоэмоционального напряжения воспользоваться **фитотерапией**(успокаивают: валериана, мята, душица, пустырник).

Также подойдет **ароматерапия**(для улучшения сна: масла лаванды, иланг-иланга, пихты; для восстановления сил: масла мандарина, апельсина, розы).

**Музыкотерапия**– еще один способ воздействия на психику, для успокоения подойдут симфонические произведения в оптимальном диапазоне громкости, согласующиеся с характером и темпом деятельности. Музыка для медитаций, звуки природы, произведения Моцарта, Шопена, Вивальди – загрузив в плеер, можно прослушивать по дороге на работу.

**Если Вы любите рисовать –**попробуйте нарисовать свое настроение или напряжение, используйте именно ту гамму, которая просится в руки. В качестве арт-терапии можно заняться фотографией, участвовать в театральных постановках и др.

**Простые советы против стресса на каждый день:** любите себя и доставляйте себе удовольствия, ходите в театр и кино, общайтесь с друзьями, шутите, выезжайте на природу, заботьтесь о домашних растениях и животных, путешествуйте, занимайтесь хобби, смотрите хорошие фильмы, читайте интересные книги и не забывайте относиться к некоторым событиям и явлениям с определенной долей иронии!