**Первая помощь после действия стрессовых факторов**

Существует система приёмов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приёмы:

* Использовать любой шанс, чтоб смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
* Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
* Посмотреть в окно и на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
* Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить её. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
* Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
* Применить формулу успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
* Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желание ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать):

- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

- разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снимается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

- чтобы быстрей нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5 этаж);

- найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает,

обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того, как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

- другой способ – «пустой стул». Представить, что на нём сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать всё, что хочется.

Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуются доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для ускорения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что это ситуация повторилась, и вы находились, и вы находитесь в их состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

Использовать приёмы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем всё обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».

Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя приём «зато».

Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: « То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».

Спокойно проанализировать ситуацию, постараться чётко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.