**Приёмы снятия стресса**

* Перенос - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы.
* Переключение - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном.
* Изменение масштаба событий – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.
* Накопление радости. Положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор.
* Мобилизация юмора. Смех – отличное противодействие стрессу.
* Отчуждение – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния.
* Интеллектуальная переработка – постараться найти в плохом нечто полезное для себя.
* «Клин – клином…» – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события.
* Разумный эгоизм - помнить о себе, любить и принимать себя таким, какой ты есть.
* Разрядка - физическая работа, любимое занятие и т.д.
* Мысленный барьер - мысленно очерчиваете психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия.