

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.