**Экспресс-методы борьбы со стрессом и гневом:**

1. Физическая активность. В стрессовой ситуации организм человека мобилизуется, появляется энергия, которую необходимо направить в позитивное русло. Можно заняться спортом, йогой, прогуляться, сделать уборку и т.д.

2. Переключение внимания. В стрессе внимание человека, как правило, сосредоточено на проблеме. Фильмы, книги, хобби помогут отвлечься и перенаправить внимание на что-то более приятное.

3. Дыхательная гимнастика. Глубокое дыхание расслабляет, снимает напряжение и успокаивает сердцебиение. Пытайтесь дышать глубоко и медленно в течение нескольких минут.

4. Мышечная релаксация – один из наиболее эффективных методов борьбы со стрессом. Суть упражнения состоит в последовательном напряжении и расслаблении разных групп мышц. Напряжение длится 7 секунд, расслабление – 30–40 секунд. Расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях. Упражнение желательно выполнять сидя.

5. Массаж. Для того, чтобы быстро успокоиться достаточно помассировать кисти рук.

6. Самовнушение. Для того, чтобы быстро поднять себе настроение, попробуйте вести себя так, как будто бы вы уже веселы. Улыбка и позитивный настрой творят чудеса!

7. Эмоциональная поддержка. Не замыкайтесь в себе! Общение и поддержка – важный фактор борьбы с любой стрессовой ситуацией.

И, главное, помните – любую проблему можно решить!

Вера в себя и в свои способности - залог успеха в любом деле, в том числе и в преодолении стресса.

Гнев – это чувство сильного возмущения, негодования, направленного на какой-либо объект. Состояние гнева и раздражения, как правило, тесно связано со стрессом. В состоянии гнева человек теряет способность объективно оценивать ситуацию и адекватно реагировать на нее. Гнев «ослепляет» разум и заставляет действовать нерационально.

Способы борьбы с гневом:

1. Самый простой и верный способ – отвлечение. В состоянии раздражения попробуйте занять себя чем-то приятным: послушайте музыку, прогуляйтесь и т.д.

2. Второй по эффективности способ – физические упражнения. Занятия спортом помогают направить энергию гнева в позитивное русло.

3. Если предыдущие два способа не помогли, попробуйте использовать третий способ: письмо. Попробуйте описать все, что чувствуете, на бумаге. Это поможет отвлечься и посмотреть на свои переживания со стороны: действительно ли возникшая ситуация стоит затрат энергии?

4. Самовнушение. Поведение человека зависит от его эмоциональных состояний, а эмоции – от убеждений. Если вы верите в то, что способны справиться с гневом, – вы справитесь. В ситуации конфликтного взаимодействия попробуйте повторять про себя «правильные» убеждения. Например: «я могу сохранять спокойствие», «я способен оставаться миролюбивым», «я расслабляюсь и уменьшаю напор».

5. При конфликтном взаимодействии используйте «технику заезженной пластинки» – повторяйте ваш вопрос или просьбу спокойно, но настойчиво столько раз, сколько потребуется.

6. Подготовьтесь. Если вы чувствуете, что можете погрузиться в состояние гнева в какой-либо ситуации, продумайте заранее план своих действий и представьте себе мысленно то состояние, которое вы бы хотели иметь в этих обстоятельствах.