**Как противостоять стрессу?**

Одним из способов избавиться от стресса, является релаксация. Это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавить от физического или психического напряжения. Выполнять релаксационные упражнения желательно без посторонних глаз.

Целью этих упражнений является полное расслабление  всей группы мышц. Полная мышечная релаксация оказывает  положительное влияние на психическое состояние и стабилизирует душевное расслабление. По возможности проветрите помещение в котором будете заниматься релаксацией.

Для начала необходимо принять исходное положение: лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни  развернуты носками наружу, руки свободно  лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором вы находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхание. В течение 1-2 минут.
3. Сделайте глубокий вздох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза. Затем полежите спокойно полежите, несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущениях тяжести своего тела. На учитесь наслаждаться этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с переменным напряжением и расслаблением тела.