



1 метод. Дыхание по схеме 4-7-8

- 4 секунды вдыхаем воздух
 - 7 секунд держим воздух
 - 8 секунд выдыхаем воздух
- Повторяем хотя бы 5 раз



2 метод. Правило 90 секунд

После влияния стрессового фактора/события необходимо подождать 90 секунд: не повышать голос, не реагировать бурно на что-то сразу. Делаем глубокий вдох и стараемся посмотреть на вещи с другой точки зрения



3 метод. Проговаривание

Нельзя копить негатив. Необходимо рассказать или пересказать событие сочувствующему собеседнику



4 метод. Переключение

Быстро занять себя тем, что точно в зоне влияния и контроля. Например: постирать руками, помыть полы, помыть посуду, помыть окна, начать рисовать, готовить, сделать зарядку, шить, вязать, играть с детьми и т.д.



5 метод. Метод возвращения себя в состояние «здесь и сейчас»

Необходимо назвать в следующей последовательности:

- 5 предметов, которые сейчас видите
- 4 звука, которые сейчас слышите
- 3 ощущения, которые сейчас чувствуете в теле
- 2 запаха, которые сейчас ощущаете
- 1 вкус, который сейчас чувствуете

При сильных эмоционально-интеллектуальных нагрузках и частых стрессах может помочь **БРЕЙНМАКС®** — инновационный нейропротектор²

БРЕЙНМАКС®

представляет собой янтарнокислый координационный комплекс с триметилгидразином.

Компоненты комплекса связаны между собой нековалентным электростатическим межмолекулярным взаимодействием, обеспечивающим выгодную конформацию молекул компонентов для лучшего связывания с рецепторами, что позволяет добиться максимального фармакологического ответа².

