**Как снять симптомы стресса**

***Проявления в голосе👇***

Высокий,  часто срывается на фальцет. Внезапные спазмы, легкое заикание, скрежет   зубами, резкий, неуместный смех.

***Что делать👇***

Активно   помассируйте большой палец руки. Он связан с мозговым центром речи.

***Проявления в речи👇***

Темп   ускоряется, паузы между предложениями отсутствуют. Повторяются отдельные   слова, и даже целые предложения. Стремление исправить произнесенную фразу.

***Что делать👇***

Вдохните   полную грудь воздуха и на выдохе мысленно скажите себе: «Говорю спокойно».   Сделайте глубокий вдох и усмехнитесь. Соедините мизинец левой руки с большим   пальцем, слегка сожмите их, скомандовав: «Как только начну говорить   взволновано, я сожму пальцы и сразу успокоюсь». Каждое упражнение выполняем   трижды.

***Проявления в мимике👇***

Брови   нахмурены, глаза широко раскрыты, частое моргание. Лицо покраснело или   побледнело. Громкое, прерывистое дыхание через нос. Пот. Нервный тик.

***Что делать👇***

Закройте   глаза и расслабьте мышцы лица. Опустить челюсть и подержите ее в таком   положении 6-7 секунд. Резко закройте рот и выдохните рывками через нос.

***Проявления в жестах 👇***

Мышцы   тела напряжены до предела, движения рук хаотичны, жестикуляция повышенная.   Чтобы занять руки, вы вертите в них ключи или ручку. Дрожь в руках. Пальцы сцеплены.

***Что делать👇***

Встаньте   прямо. Руки сцепите за спиной в «замок». Вытяните их назад, сводя лопатки.   Сильно напрягите мышцы рук и замрите в этом положении на 5 секунд. Затем   медленно откиньте голову назад, и задержите, еще на 5 сек. Медленно вернитесь   с исходное положение – сначала руки, потом голова.

***Проявления в позе👇***

Тело   буквально вжимается в кресло, руки вцепи-лись в подлокотники или колена.   Ноги напряженно упираются в землю. Руки то нервно переплетаются, то активно жестикулируют.

***Что делать👇***

Напрягайте   и расслабляйте по очереди мышцы ног, бедер, туловища, рук. Если тело начнет   приятно покалывать, не волнуйтесь, это игра вегето-сосудистой системы -сигнал того, что вы справились со стрессом.