**Хронический стресс возникает обычно двумя путями: либо как следствие острой стрессовой ситуации, либо в результате действия незначительных, на первый взгляд, но многочисленных и "долгоиграющих" неприятных факторов (а часто - как разнообразные и самые причудливые комбинации всего вышеперечисленного).**

**В первую очередь надо ликвидировать, разрядить возникшую в коре головного мозга стрессовую доминанту или же создать новую, конкурирующую. В этом вам помогут:**

**Различные методы расслабления, релаксации.**

**Именно умение расслабиться является основой снятия стресса. *Смысл расслабления (релаксации)* - снять физиологическое и психологическое напряжение.**

**Отметим следующие методы релаксации:**

* **медитация;**
* **мышечная релаксация;**
* **массаж;**
* **баня, сауна;**
* **аутогенная тренировка;**
* **йога.**

**Спорт. Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накопившийся при стрессе, израсходовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, в крови останется избыток адреналина, значит, останутся раздражительность и злость. Но и не переусердствуйте: сверхнагрузки для неподготовленного человека могут плохо закончиться.**

**Общение с близким человеком поможет, во-первых, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на другую тему; в-третьих, совместно поискать пути к благополучному разрешению ситуации.**

**Захватывающие игры, в том числе компьютерные.**

**Шоппинг. Для тех, кто любит походить по магазинам, поглазеть на товары - прекрасный метод. Главное даже не купить нужную вещь, а смотреть, выбирать и наслаждаться самим процессом.**

**Переключение на любимое дело, хобби. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Очень полезно иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.**

**Другие способы отвлечься (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма).**

**Расслабившись, успокоившись, отогнав от себя тяжелые мысли и переживания, переходите к самому главному: анализу причин стресса и поиску путей выхода из создавшейся ситуации.**

**Все способы борьбы с хроническим стрессом можно свести к двум вариантам: надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней.**

**Лучший способ избавиться от затянувшегося стресса - полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Устранив хотя бы некоторые, даже мелкие, факторы хронического стресса, вы почувствуете значительное улучшение.**