*В послестрессовом периоде важно привести в действие основные рычаги успокоения: прекратить «умственную жвачку» неприятных событий и тем самым блокировать выделение новых порций гормона стресса.*

*Вот несколько индивидуальных комплексов восстановления эмоционального равновесия:*

**При назойливых неприятных мыслях, плохом настроении:** физкультура (20 мин); душ (15 мин); употребление любимых блюд, фруктов; игра на музыкальном инструменте или прослушивание музыки (30 мин); чтение детективной или приключенческой литературы (полчаса - час) или посещение театра, кинотеатра; общение с близким человеком.

**При появлении злобы, чувства агрессии:** имитация бокса с невидимым противником (3-10 мин); с дыхательными упражнениями (в промежутках) или приседания (20-40 раз); прогулка по парку или т.п. (полчаса - час); переключение на хобби.

**При ситуации типа ссоры в городском транспорте:** аутотренинг (5-10 мин); успокоение силой логики.

**При серьезном конфликте:** валериановый чай (1/3стакана); плавание (душ, сауна); посещение кинотеатра, театра; упокоение силой логики; повторно валериановый чай, аутотренинг; сон.

**При семейной ссоре:** дыхательные упражнения; аутотренинг (5-10 мин); занятия рукоделием (1-2 часа) или иными домашними делами; общение с детьми; логический анализ события.

**При служебном конфликте:** дыхательные упражнения; подняться пешком несколько раз на 3 - 5-й этаж (или иная физическая нагрузка); декламация про себя стихотворения(5 мин); успокоение силой логики.

**При мелкой неприятности**: дыхательные упражнения; успокоение силой логики.

**При печальном событии, горе:** успокоительное лекарство; общение с близким человеком, с собственными детьми; дыхательные упражнения (несколько раз в день); прогулка по парку или т. п.; душ; прием снотворного; сон.