

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- ▣ спортивные занятия;
- ▣ контрастный душ (баня);
- ▣ стирка белья;
- ▣ скомкать газету и выбросить;
- ▣ мытье посуды;
- ▣ погулять на свежем воздухе;
- ▣ послушать музыку;
- ▣ посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- ▣ вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность

