**То що ж таке «стресостійкість»?**

**Стресостійкість** – *це здатність зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також уміння відкинути особисті емоції у критичний момент і діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікувати.*

Протилежний погляд:

**Стресостійкість** – *це уміння функціонувати у напруженому темпі, вирішувати одночасно декілька завдань у жорстких часових межах, оперативно і грамотно організувати процес їх виконання.*

**Перша допомога у стресовій ситуації**

* змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою
* повільно озирнутися навколо, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описувати їхній зовнішній вигляд;
* поглянути у вікно, на небо, зосередитись на тому, що бачимо;
* повільно випити склянку води, сконцентрувати увагу на відчуттях;
* глибоко та повільно дихати, концентрувати увагу на процесі дихання;
* уявити себе в приємній обстановці─ у лісі, біля моря, на гойдалці, під душем...