

**Изначальное преодоление стресса, хотя бы и частичное, весьма важно, ибо в противном случае дальнейшие действия могут оказаться ошибочными и привести к ухудшению обстановки. В преодолении стресса могут помочь методы эмоционально-волевой саморегуляции. Полезными бывают и физические воздействия либо раздражители: резкие потирания ладонями лица, висков; удары по щекам; резкие движения частей тела либо всего тела, подобные снятию сонливости; опрыскивание либо обливание лица, головы или всего тела водой; принятие успокаивающих лекарств. Методы и способы снятия стресса зависят от индивидуальной эмоционально-волевой устойчивости человека, глубины стресса и имеющихся средств (вода, медикаменты). Определяющим является и лимит времени. Если человек заблудился в лесу, то у него есть какое-то время для снятия стрессового состояния. Другое дело, если на него рушится стена или движется лавина огня — здесь уже всё решают мгновения.**