



## Методы снижения психо-эмоционального напряжения при стрессовых ситуациях

- медленное глубокое дыхание с удлиненным выдохом;
- на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко разжать

пальцы,

повторить несколько раз;

- в неприятной ситуации необходимо постараться сохранять улыбку и оптимизм, если заставить себя расправить плечи и более легко посмотреть на проблему, мало-помалу тоска и отчаяние отступят;

- вкусная еда, приятный подарок самой себе, цветы – все это способно сгладить плохое настроение;

- важно делиться своими переживаниями с близкими людьми, давать выход эмоциям в доверительной и спокойной беседе, в которой можно получить понимание и поддержку;

- квалифицированное медицинское обследование снижает тревогу о состоянии здоровья матери и ребенка;

- боязнь родов помогают преодолеть курсы подготовки к родам, где повышают информированность женщин о физиологических аспектах родоразрешения; - знание особенностей физиологии новорожденных и правил ухода за ними (специальная литература, занятия) также избавляют маму от многочисленных переживаний.



**Ваша неуверенность в своих силах, отсутствие опыта, вовсе не означает, что вы действительно не справитесь. Помните, что природа уже дала вам все, что необходимо для успешного материнства!**

