# Kaip sumažinti patiriamą įtampą

* **Spaudykite, gniaužykite minkštus ar guminius kamuoliukus,** telpančius į delną.
* **Glostykite naminius gyvūnus.**
* **Nukreipkite žvilgsnį į lubas** (ar kitus aukštus objektus) ir jas tyrinėkite 20-30 sekundžių.
* **Lėtai** 10-20 kartų **vartykite akis iš vieno šono į kitą taip**, kad iš pradžių žiūrėtumėte aukštyn į kairę, o paskui aukštyn į dešinę.
* Greitai **išgerkite stiklinę** kambario temperatūros **vandens.**
* **Suglauskite rankų pirštus** taip, kad jie liestųsi pagalvėlėmis. Užsimerkite ir **pajuskite pulsavimą.** Stenkitės šį pjūtį išlaikyti bent minutę.
* **Klausykitės** ramios, malonios **muzikos** (specialios atsipalaidavimo muzikos ritmas yra 60 taktų per minutę).
* Kasdieninėje veikloje *kurkite ritualus ir juose dalyvaukite* (pvz., paskaitykite knygą prieš miegą, apkabinkite šeimos narius prieš išsiskirdami, vakarais visi kartu išgerkite arbatos).
* **Intensyvius garsus,** kurių neįmanoma išvengti (lėktuvo, automobilio, dulkių siurblio), **slopinkite ausų kištukais.**
* Kartais **pasirūpinkite** viso kūno arba atskirų jo dalių **masažu**.