

## «Стресс и способы с ним справиться»

Как показывают исследования ученых для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.

Стресс – это реакция организма на раздражение.

Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

**Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:**

- **Психологическая саморегуляция.** В основе метода положены следующие практические навыки: расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического).
- **Проанализируйте стрессовую ситуацию.** Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.
- **Переключайтесь.** *Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.*
- **Примите душ, тёплую ванну** с приятным для Вас ароматом и пеной.
- **Послушайте любимую музыку.**
- **Больше двигайтесь** и занимайтесь физическим трудом. *Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, души, посещение бассейна, бани, сауны.*
- **Выговоритесь.** *Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности- этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидите.*
- **Полезно выпустить пар.** *Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.*
- **Поплачьте.** Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.
- **Вылейте свою печаль на бумагу.** *Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёт. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно, это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.*
- **Сделайте себе подарок.** *Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».*
- **Помогите другому.** *Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения ибо творить добро всегда приятно.*

- **Соприкоснитесь с природой.** *Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам - тоже очень хорошая терапия.*
- **Чаще улыбайтесь.** *«Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.*
- **Сходите в театр, в гости.** *Навестите друга, приятельницу.*
- **Очень хорошо помогает и освещение:** *дневной свет оказывает лечебное действие при депрессии - особенно в осеннее и в зимнее время.*
- **Цветотерапия.** *Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый - даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, еде.*
- **Растворите печаль во сне.** *Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадежным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.*
- **«Нет худа без добра».** *Возьмите карандаш и бумагу и напишите всё хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем Вас в такое уныние. Например, если Вы серьёзно заболели, это, безусловно, плохо, зато у Вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни, о делах... Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что Вы сумели извлечь из своего положения. Даже в плохом ищите для себя что-то хорошее. Доказано, что мысль материальна. Думайте только о хорошем. Постоянно говорите себе: «Как я хочу так все и будет!». Верьте в себя и у Вас все получится. «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям» (Д.Карнеги).*
- **Будьте оптимистом.** *Научитесь видеть во всем только хорошее. Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой - звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.*
- **Никогда не обижаетесь на судьбу.** *Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!*
- **Научитесь жить сегодняшним днём** и получать удовольствие от каждого дня. *Живите «Здесь и сейчас».*
- **Снизьте требования к себе,** реально оцените свои способности. *Это уберезет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.*
- **Больше общайтесь с интересными и приятными людьми.** *Овладевайте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.*
- **Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.**
- **Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией.** *Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, любимым делом, вышивайте, лепите...*
- **Поставьте перед собой жизненную цель.** *Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели. Самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда.*

Но ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена».

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: "Жизнь прекрасна!".