

## Антистрессовые советы

Почти невозможно контролировать каждую стрессовую ситуацию в нашей жизни, но можно контролировать многие наши реакции на стресс. Естественно, что это весь тяжело, но возможно. Так что основной принцип борьбы со стрессами - постоянный самоконтроль. Существуют несколько простых советов, следуя которым можно научиться преодолевать неприятные жизненные ситуации:

1. Расходуите свой энергорезерв аккуратно; уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра.

2. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

3. Считайте до десяти. Прежде чем среагировать на ситуацию, сосчитайте до десяти про себя. Такая пауза дает возможность взять себя в руки.

4. Постарайтесь быть по жизни философом (а когда это необходимо, вспоминайте про чувство юмора, через его призму жизнь видится гораздо проще); есть смысл посмеяться над нелепым поступком.

5. Не встречайте стресс в боксерской стойке. Представьте, что вы либо облако, либо бестелесное существо, через которое пронесется негатив и не "застрянет".

6. Старайтесь смотреть на все со стороны в качестве стороннего наблюдателя. Так легче держать себя в руках.

7. Никогда не жалуйтесь. От этого легче не станет. Но, однако, это не значит, что не нужно рассказывать о своих проблемах близким, тем, кто вас понимает и поддержит. Разговор помогает снять напряжение и проанализировать ситуацию рассказчику.

8. Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий. В каждой ситуации есть свои плюсы и минусы, постарайтесь их увидеть, определить, написать, посчитать, чего больше «+» или «-».

9. Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.

10. Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.

11. Заведите дневник. Он поможет вам смотреть на ситуацию по-новому, с иной точки зрения, чем та, которая была у вас до этого. Дневник – это размышление о своих переживаниях, их источнике и их преобразовании, что особенно важно в ситуациях переживания и необходимости снижения степени страдания от чувства обиды.

12. Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время "отключиться" от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.

13. Не употребляйте алкоголь с целью утопить в нем свои беды. Это лишь усугубит ваши проблемы.

14. Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.

15. Думайте позитивно. Настраивайте себя на положительный результат, итог.

16. Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.

17. Кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.

18. Слегка надавите на виски. Массирование нервов облегчает боль и устраняет различные недомогания.

19. Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.

20. Примите горячую ванну (можно добавить травяные сборы). Горячая вода очень хорошо расслабляет.

21. Прогуляйтесь по местности с красивым пейзажем. Радующая глаз картина расслабляет и сглаживает негатив.

22. Составьте список ваших удовольствий. Затем выберите что-нибудь из этого списка и займитесь этим.

23. Займитесь чем-нибудь глобальным. Например, сделайте ремонт. Обычно, такие серьезные перемены очень хорошо отвлекают от проблем и очень часто помогают не только взглянуть на происходящее с новой точки зрения, но и найти выход из ситуации.

24. Во время стрессового периода постарайтесь не употреблять чай и кофе, так как эти напитки являются мощными стимуляторами нервной системы

Поддержку и сопереживание лучше всего искать среди тех, кому вы действительно доверяете. Только такие люди смогут стать для человека плечом и опорой в сложной жизненной ситуации. Нужно всегда помнить, что безвыходных положений не бывает.