

Стресс. Как с ним справиться?

Состояние эмоционального напряжения, сопровождающееся тревогой и страхом, в той или иной мере, вероятно, знакомо каждому. Оно зависит от многих обстоятельств, но, прежде всего от двух: от индивидуально значимых угрожающих обстоятельств и от психологической подготовки человека к их преодолению. Не каждый человек готов достойно встретить тяжелую стрессовую ситуацию и адекватно на нее отреагировать.

Человек начинает испытывать стресс, внезапно попадая в критическую, жизненную ситуацию, которая выводит его из состояния равновесия. Некий фактор энергично лишает нас устойчивости, и нам нужно исправить возникший дисбаланс.

СТРЕСС – это состояние психического напряжения, которое возникает в психике в процессе его деятельности, в основном экстремально-сложных условиях.

Существует 9 возможных ключевых составляющих, способных помочь обрести состояние умственного расслабления.

Продолжим ещё знакомиться с ними.

- **Выражайте свои чувства.** Научитесь говорить о том, что вы чувствуете. Будьте честными с другими людьми, когда дело касается ваших чувств. Не старайтесь ограждать от них окружающих. Это относится как к положительным, так и к отрицательным эмоциям. Если чувствуете раздражение, говорите об этом. Если чувствуете себя счастливым – не скрывайте. Проявляйте настойчивость, когда не желаете что-то делать или когда чувствуете, что ситуация вредит вам.
- **Знайте, чего вы хотите.** Заглядывайте и планируйте, что вы хотите делать. Задавайте своей жизни направление. Думайте о себе, о том, что для вас хорошо, и старайтесь достичь этого. Однако не желайте чересчур многого, будьте реалистичными и гибкими, при необходимости вносите коррективы в свои действия. Стройте как долгосрочные, так и краткосрочные планы.
- **Управляйте своими взаимоотношениями.** Если вы не будете вкладывать во взаимоотношения, какое-то количество своего времени и своих усилий, они будут приходить в упадок и распадаться. Вам нужно трудиться в этом направлении. Заботьтесь о своих взаимоотношениях - не только с любимым человеком, но и с друзьями, коллегами по работе, знакомыми, членами семьи, родственниками, соседями. При этом не требуйте от них слишком большого внимания к себе. (Если взаимоотношения зашли в тупик – разорвите их).
- **Эффективно используйте свое время.** Оставляйте время для досуга, семьи, любви, развлечений, работы, путешествий, учебы, для того, чтобы побыть в одиночестве. Отведите в своем графике место для всех перечисленных сфер жизни, а так же оставьте немного времени для составления планов на будущее и на проверку того, насколько эффективно вы используете свое время.
- **Ищите выбор.** Всегда бывает, по крайней мере, два способа повлиять на ситуацию. Когда есть выбор, появляется чувство свободы. В любой ситуации рассматривайте варианты выбора. Ничто в жизни не является неизбежным –

всегда есть альтернатива. Она может быть не совсем приятной или вообще неприемлемой, и мы можем отбросить ее, Но, по крайней мере, будем сознавать, что воспользовались выбором, а это придает уверенность.

- **Не бойтесь новизны.** Вы все время меняетесь, приобретайте новые интересы, новых друзей. Если нынешняя ситуация вас не удовлетворяет, двигайтесь дальше. Всегда будьте готовы получать новый опыт, исследовать, оказываться в новых ситуациях. Познавайте, пробуйте новое, улучшайте свое образование, больше читайте. Проявляйте гибкость мышления. Не застревайте в повседневной рутине и привычках. Чем больше мы экспериментируем, стремимся к новизне, тем больше растем интеллектуально.
- **Установите для себя интеллектуальные и нравственные критерии.** Это не противоречит совету иметь гибкое, а не закостенелое мышление. Мы нуждаемся в такого рода критериях. В интеллектуальной сфере должно быть стремление к углублению знаний и приобретению новых, тогда вы всегда будете оставаться интересными людьми. Словом, всегда надо ориентироваться на самое лучшее.
- **Всесторонне развивайтесь.** Все мы нуждаемся в том, чтобы иметь возможность выражать свои эмоции и чтобы у нас, их было много; нам необходимо также заботиться о своем здоровье, развивать свою умственную деятельность. Помимо этого, в нашей жизни должна присутствовать и духовная составляющая, что вовсе не означает принадлежность к какой-либо религиозной конфессии – это может быть, например, просто наслаждение красотой окружающего мира.
- **Осознавайте свои пределы.** Не берите на себя слишком много. Будьте готовы к тому, что время от времени можете испытывать неудачу. Прощайте себя, когда у вас что-то не получается. Чаше смейтесь над собой. Перестаньте оправдываться.
- **Взгляните на себя критически.** Посмотрите на себя в зеркало, подумайте, на каком этапе жизни вы находитесь. Сколько вам лет? Что это означает? Насколько вы расслаблены? Какое количество положительных эмоций вы получаете? Перегружены ли вы работой? Какие у вас взаимоотношения с окружающими? Нравитесь ли вы сами себе? Удовлетворены ли вы своей сексуальной жизнью? Чего вы боитесь?
- **Хорошо относитесь к себе.** Периодически уделяйте время сами себе. Награждайте себя, вы этого заслуживаете. Балуйте себя, вы это заработали, доставляйте себе удовольствие, вам это нужно. Не ждите, пока другие похвалят вас, хвалите себя сами. Не ждите, пока другие полюбят вас, любите себя сами. Не ждите, пока другие приведут вас куда-нибудь развлечься, сходите и развлекитесь сами. Больше развлекайтесь. Чем больше мы расслаблены, как умственно, так и физически, тем лучшей компанией мы становимся для окружающих, тем лучше мы можем справляться с жизнью и тем больше можем помогать другим. Чем лучше мы относимся к себе, тем больше вероятность того, что мы захотим, хорошо относиться к другим. Когда мы расслаблены и приветливы, у окружающих будет больше желания находиться рядом с нами.

