

Для эффективного преодоления стрессовых ситуаций необходимо:

- **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 души, 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.
- **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 пойдёт. 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.** Везжайте 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,

«Антистрессовые советы»



**Стресс - это не то, что с
вами случилось, а то, как
вы это воспринимаете.**

(Ганс Селье)

Рубцовск, 2022

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 уберезит

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.