



## 50 СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Стресс, напряжение, тревога –  
все это вырастает в проблему,  
если вовремя не спохватиться.

Вот некоторые советы, как победить стресс.

### Общие

- ❖ Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.
- ❖ Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких.
- ❖ Напомните сами себе, что вы человек и поэтому имеете право на ошибки.
- ❖ Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза.
- ❖ Не терзайте сами себя.
- ❖ Если вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Часто именно произнесенное слово может успокоить.
- ❖ Скажите себе: «Нужно расслабиться».
- ❖ Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть все идет своим чередом.
- ❖ Держитесь настоящего друга или близкого человека, который понимает вас.
- ❖ Запомните: вы не можете отвечать за настроение других людей.
- ❖ Не смотрите на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она дает.
- ❖ Спросите себя: «Что может случиться самое плохое?». Затем подумайте, как вы поступите, если это произойдет. И вы поймете, что сумеете справиться.
- ❖ И, наконец, постарайтесь перестать беспокоиться о том, что пребывает вне предела вашего контроля, над чем вы не властны.

### На работе

- ✓ Попробуйте иной раз пообедать в одиночку, чтобы избежать пересудов.
- ✓ Не сердитесь на справедливую критику и сделайте вывод.
- ✓ Всегда старайтесь сделать так, чтобы время обеда было и временем отдыха.
- ✓ Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т. д.), выбрасывайте безжалостно.
- ✓ Время от времени вытяните ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину.
- ✓ После окончания работы дайте себе десять минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами.
- ✓ Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю или забочусь. Одни люди собирают сотни кактусов, голубей, попугаев, другие – нечто невероятное.
- ✓ Спорт также может превратиться в хобби для человека, который систематически поддерживает физическую форму и всецело отдается туризму.
- ✓ Увлечения в большой степени определяют стиль жизни, имеют воспитательное воздействие на характер человека, заставляя расширять знания, повышать культуру, становиться духовно богаче. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.
- ✓ Все же надо знать, что специально хобби не приобретается. Это случается неожиданно и непринужденно, а любознательность и интерес – мощные двигатели ориентации.

## *В свободное время*

- Взгляните на фотографии из семейного альбома, чтобы вспомнить о хорошем.
- Сходите в кино на ваш любимый старый фильм.
- Отключите телефон и полежите в теплой ванне.
- Купите сами себе букетик цветов.
- Поставьте старую пластинку, усадьтесь поудобнее и закройте глаза.
- Сходите в парк или посидите в саду, если он у вас есть.
- Вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения вашей жизни.
- Отправьтесь за город.
- Позвоните другу (или приятельнице) с хорошим чувством юмора.
- Позвольте себе какой-нибудь деликатес.
- Пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут.
- Выберите такое хобби, которое явно отличалось бы от работы.
- Устройте себе спортивную разминку.
- Сделайте что-либо приятное для своего друга (подруги). Сделайте сами себе какой-нибудь подарок.
- Побывайте у парикмахера.
- Подумайте о том, как вы питаетесь, и поменяйте рацион.
- Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте.
- Не ходите по магазинам в часы пик.
- Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими.
- Купите кассету с шумом прибора или джунглей.
- Пусть вечерняя ванна будет ароматической.
- Скопите денег и купите посудомоечную машину.
- Сделайте что-нибудь исключительно и только для себя.
- Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю или забочусь. Одни люди собирают сотни кактусов, голубей, попугаев, другие – нечто невероятное.
- Увлечения в большой степени определяют стиль жизни, имеют воспитательное воздействие на характер человека, заставляя расширять знания, повышать культуру, становиться духовно богаче. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.
- Все же надо знать, что специально хобби не приобретается. Это случается неожиданно и непринужденно, а любознательность и интерес – мощные двигатели ориентации.

