

## Рекомендации, направленные на преодоление стрессовых ситуаций



1. Старайтесь избегать ситуаций стрессогенного характера, избегайте присутствия в помещении, где назревает конфликт. Если вы, все таки, оказались в эпицентре стрессогенной

ситуации, то постарайтесь пропустить все негативную информацию “мимо ушей”, а именно:

А) переключайте и **концентрируйте внимание на нестрессовом информационном канале** (например: при ссоре в автобусе – “какой хороший фильм я посмотрел(а)”, т.е. отключение от стрессового источника);

Б) если вы непосредственно в конфликте, например: начальник - подчиненный (вы), то постарайтесь **переключить информационный канал**, обратив внимание на цвет костюма, волос, глаз, запах, голос, мимику, жесты и т.д.; делая вид, что вы внимательно слушаете, при этом сожмите слегка руку в кулак и мысленно посылайте в него все отрицательную энергию, идущую от вашего собеседника. Постарайтесь ощутить, как в кулак входит холод и тяжесть отрицательной информации. Затем (после всего) резко разожмите кулак и слегка встряхните рукой. Это освобождает от отрицательной стрессовой информации и негативных эмоций;

В) вращение, во время стрессовой ситуации, в руках любого предмета.

2. Стремитесь **делать любой неожиданный стресс ожидаемым** для вас, при помощи прогнозирования ситуаций на следующий день.

3. В момент стрессовой ситуации или сразу после нее, старайтесь максимально уменьшить ее воздействие на ваш организм. **Необходимо снизить значимость происходящего для вас:** например: “Все, что ни делается – все к лучшему”; “Все это ерунда по сравнению с проблемой мирового масштаба (или с тяжелой болезнью)”; “Чему быть, того не миновать” и т.д. Если вы чего-то боитесь, то подумайте о том, что можно бояться решительно всего.

4. Старайтесь **почаще переживать положительные эмоции:** “На всякое действие есть противодействие”. Почаще улыбайтесь.

5. К счастью ведет только одна дорога – это **не беспокоиться о том, в чем вы бессильны**. У вас может возникнуть к себе вопрос: “Чего от меня хотят люди?” Вы чувствительны (возможно) к критике в свой адрес. Вы думаете, что окружающие хотят видеть вас совершенным и безупречным (возможно).

Но дело в том, что каждый человек больше занят собой и вовсе не собирается тратить свое время на вынесение вам суждений. Это нужно осознать. Тогда у вас появится интерес к другим людям. Вы увидите, что окружающие не меньше вас ранимы и чувствительны. Они тоже нуждаются в вашем одобрении и поддержке. Полюбите их и меньше размышляйте о том, осуждают они вас или нет.

**Хочешь быть спокойным?**

**Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами,  
не поддавайся гневу!**

**Помни о том, что “печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой”  
(А.Н.Толстой).**