**Как справиться со стрессом: 10 практических советов от психолога**

Информацию подготовила Мацкевич Ю.В., педагог-психолог СШ №11

В это непростое время стресс подстерегает нас на каждом шагу. Сегодня мы поговорим о том, как же не попасться в ловушку стресса и предотвратить нервное истощение. Предлагаем вашему вниманию несколько простых советов из области психологии.

**1. Выясняем откуда исходит стресс.**

Когда человек переживает стресс, ему кажется, что вокруг не ладится абсолютно все. Эмоциональная подавленность и бессилие отражается на всех сферах жизни. Вместе с тем, изначальной причиной стресса чаще всего является всего один фактор. Выявив и устранив его, вы быстро придете в норму. Попробуйте определить в чем причина. Возможно, это сложное учебное задание, конфликт в отношениях или средства массовой информации, влияющие на вас.

Если Вам удалось обнаружить причину стресса — поздравляем, вы сделали первый шаг к избавлению от него.

**2. Определить каким образом вы можете повлиять или разобраться с этой ситуацией.**

Находясь в стрессовом состоянии, вы можете не замечать очевидных и простых решений. Пообщайтесь с близкими, посетите [психолога](http://ukr-consulting.com/psixologi) или просто поразмыслите в спокойной обстановке. Если вы можете решить ситуацию — сделайте это как можно скорее. Ожидание только усиливает стрессовое состояние. Возможно, предстоит непростой разговор, сложное решение, но после этого вы наверняка почувствуете облегчение. Так что хватит думать. Действуйте! А что же делать, если ситуация вне вашего контроля — просто минимизируйте соприкосновение с ней. Одевайте наушники, не смотрите телевизор, без необходимости не общайтесь с неприятными людьми.

**3. Делайте то, что приносит вам удовольствие.**

Выделите неделю, день или хотя бы несколько часов для своего любимого занятия. Многие скажут, что стресс отнимает вдохновение. Тогда займитесь хотя бы чем-нибудь. Любая деятельность отвлекает от переживаний. Спорт, домашние дела, даже простые повседневные задачи позволят вам отвлечься от навязчивых переживаний и немного прийти в себя. Поможет справиться со стрессом занятие творчеством: даже если вы не умеете рисовать, петь, нет навыков рукоделия, стоит только начать! Важен процесс, а не результат!

**4. Управляйте своим временем.**

Не разрешайте себе тратить время на бесполезное «пережевывание» одних и тех же мыслей, интернет-серфинг, соц-сети, чаты, жалобы, неконструктивные диалоги. Контролируйте себя и свое время, хвалите себя, когда занимаетесь чем-либо полезным и необходимым. Выделяйте достаточно времени на сон, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе. Заведите дневник благодарности, в который вносите события, эмоция, мысли, за которые вы хоте поблагодарить себя. Можно также проанализировать неприятные ситуации, в которых вы оказались и, разделив их на составлящие, выделить в них положительные моменты.

**5. Создайте список полезных техник борьбы со стрессом.**

Выберите для себя те способы, которые лучше всего помогают именно вам. Например, если вы застряли в пробке, то справиться со стрессом вам помогает аудиокнига. Когда волнуетесь перед публичным выступлением — вам помогают дыхательные психотехники. Для заряда бодрости с утра — вы улыбаетесь перед зеркалом. Это должен быть именно ваш личный список. Пополняйте его каждый раз, когда вам удалось успешно справиться со сложной ситуацией.

**6. Освободите себя от бесполезных дел.**

Проанализируйте свой день. Действительно ли вы делаете то, что приближает вас к вашей цели? Делаете ли вы то, что вам нравится? Кому нужно то, на что вы тратите свое время? Безусловно полностью избавиться от бесполезных дел невозможно, однако, постарайтесь свести их до минимума. Освободите себя. Делегируйте, возможно в вашем окружении есть люди, которые будут делать эти дела с удовольствием.

**7. Избегайте факторов, которые усиливают стресс.**

Давно доказано, что недосыпание, нездоровая пища, избыточное потребление кофе, большое количество времени, проводимое в интернете делают вас более уязвимым к влиянию внешних факторов. По крайней мере в ваших силах делать так, чтобы не отдать себя во власть стресса.

**8. Сохраняйте крепкие эмоциональные границы.**

Часто бывает так, что источником стрессов являются окружающие вас люди. Чем больше вы эмоционально вовлечены в проблемы других, тем чаще подвергаете себя стрессу. Корректно, вежливо и четко давайте понять, что у вас также есть важные дела.

**9. Разделяйте беспокойство и заботу.**

Каждый раз во время эмоционально насыщенного и сложного разговора, спрашивайте себя: что я реально могу сделать в этой ситуации/для этого человека? Поймите, от того, что вы будете волноваться, не спать, переживать стресс, никому легче не станет. Если вам хочется помочь человеку — выразите это в действии: помогите финансово, познакомьте с людьми, которые могут помочь, наконец, просто выслушайте и окажите поддержку.

**10. Умейте прощать себя и других.**

Развивайте толерантность. Помните, все люди разные, каждый имеет право на собственную точку зрения, каждый имеет право на ошибку. Воздержитесь от того, чтобы кому-либо что-либо эмоционально доказывать. Если  у вас есть аргументы и для вас важно, чтобы человек их услышал сделайте три вещи: убедитесь, что он готов услышать вас, спокойно изложите собственные факты, дайте возможность обдумать. А перед тем, как пытаться переубедить кого-либо, задайте себе вопрос — зачем лично вам это нужно и что мешает вам принять его точку зрения?