

## Профилактика стресса

1. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Достижение краткосрочных целей свидетельствует том, что человек находится на правильном пути, но повышает долгосрочную мотивацию.
2. **Использование тайм-аутов.** Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем, сделать тайм-аут, нужно найти занятие, которое бы было увлекательным и приятным.
3. **Овладение навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими техниками как релаксация, идиомоторные акты, определение реальных целей способствует снижению стресса.
4. **Профессиональное развитие и самосовершенствование.** Посещение конференций и других форм сотрудничества с людьми с другим опытом.
5. **Избегание ненужной конференции.** Слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным создавая ситуацию стресса.
6. **Эмоциональное общение.** Очень важно в трудных жизненных ситуациях рекомендуется анализировать свои чувства и ощущения и делиться ими с другими.
7. **Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание и неправильный образ жизни прибавляет к стрессу дополнительные проблемы со здоровьем.

# Как преодолеть стресс?



Стресс – это не то, что с нами произошло, а то, как мы это воспринимаем.

Ж. Силье (физиолог).

**Стресс** в переводе с англ. Означает нажим, напряжение, давление.

**Стресс**—это все то, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни.

### Виды стресса

Как бороться со стрессом?

<b>Эустресс</b>	<b>Дистресс</b>
Стресс мобилизующий защитные силы организма. Стресс со знаком «+».	Стресс разрушающий, губительный для организма. Стресс со знаком «-».

Самый лучший способ борьбы со стрессом—не допускать его проявление, настроить себя: «Что бы ни произошло оно все равно закончиться».

Первая помощь при острой стрессовой ситуации.

В острой стрессовой ситуации вообще не следует принимать никаких решений.

### Если стресс застал вас в помещении.

- ♦ Встаньте, если это нужно, извинившись выйдите из помещения.
- ♦ Воспользуйтесь любым шансом, что бы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- ♦ Займитесь своим дыханием. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
- ♦ Осмотритесь медленно по сторонам. Переводя взгляд от одного предмета к другому, мысленно описывайте их внешний вид.
- ♦ Затем посмотрите на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Разве мир не прекрасен?
- ♦ Набрав в стакан воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее.

### Если стресс застал вас в вне помещения.

- ♦ Осмотритесь по сторонам. Фиксируйте свой взгляд на объекты живой и не живой природы, называя про себя все, что видите.
- ♦ Следите за своим дыханием, дышите медленно, через нос, на некоторое вре-

мя задерживая дыхание после выдоха. При выдохе следите как расслабляются и опускаются ваши плечи.

### Методы саморегуляции.

**Правило первое.** Вокруг нас происходит много событий на которые мы не имеем возможности влиять. Например идет дождь, можно возмущаться по этому поводу, а можно взять зонтик выйти на улицу и остаться сухим.

**Правило трамвая.** Трамвай олицетворяет событие на которое вы не сможете повлиять. Например, вы спешите, опаздываете на работу, волнуетесь, заскакиваете в трамвай. Пока вы едите в трамвае, вы не можете повлиять на скорость его движения, значит нужно отключить волнение на этот период.

**Метод Эмиля Куэ** (врач-психотерапевт). Предлагал метод сознательного самовнушения. Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер перед сном, закрыть глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произнести 20 раз—фразу: «Мне с каждым днем становиться во всех отношениях все лучше и лучше!»