

# *Как избавиться от стресса*

- ❖ Кому из нас не знакомо состояние, которое психологи называют «стрессом рухнувшей надежды»? Что-то не ладится на работе, вы поссорились с близкими или, надеясь на кого-то обманулись в своих ожиданиях. И вот мир уже кажется холодным и равнодушным, а люди врожденными эгоистами. Растерянность, уныние, разочарованность, тоска заполняют душу, сковывают волю, влияют на самочувствие.
- ❖ Избавляться от отрицательных эмоций нужно, но как? Следует проанализировать то, что произошло. Подробный «разбор полета», во первых, помогает избежать в дальнейшем подобных ситуаций, во вторых заставляет активно и целенаправленно думать, выводя из состояния пагубной пассивности и уныния.
- ❖ Следует научиться переключать себя с бесплодных сожалений о прошлом на достижение реальной и актуальной цели. Вам необходимо встряхнуться даже в буквальном смысле: потрясти головой, руками. Переключайте свои мысли на что-нибудь иное. Наконец, прикажите себе: «Все! Довольно! Выводу для себя сделаны, урок жизни пошел на пользу. Теперь надо заняться другим». Или: «Хвати бесцельно думать об одном и том же. Сейчас это не приносит никакой пользы, только вред. Проанализирую все в следующий раз на холодную голову и сделаю для себя необходимые выводы».
- ❖ Еще одна нередкая ситуация, надолго выбивающая из колеи, ссора с близким человеком.
- ❖ Самое разумное – попробовать помириться. Но только не забывайте при этом, что вы собираетесь мириться, а не выяснять отношения! Начните с признания части (или всей) вины за случившееся – такой шаг, как правило, подталкивает и другую сторону сделать то же самое. Если же вы считаете примирение невозможным, переключитесь и забудьте о ссоре.
- ❖ Второе направление переключения своего внимания и деятельности заключается в том, чтобы начать активно заниматься делом, не имеющим никакого отношения к причине вашего расстройства. Причем активно, мобилизовав всю волю и энергию. Например, уйдите с головой в работу, посвятите все свое свободное время домашним заботам, встречайте со старыми друзьями, сделайте, наконец, то, что все время откладывали «на потом». Вариантов переключения много, главное – выбрать нужно то, что сможет увлечь и мысли, и руки.