

# Стресс. Шаги к хорошему настроению

Чем больше новых негативных ситуаций - тем сильнее стресс ухудшает общее состояние организма. Каждый день вы ищете способы отвлечься и отдохнуть, но не всегда это получается сделать эффективно. Не стоит отчаиваться, ведь существуют методики выхода из негативных ситуаций самостоятельно.

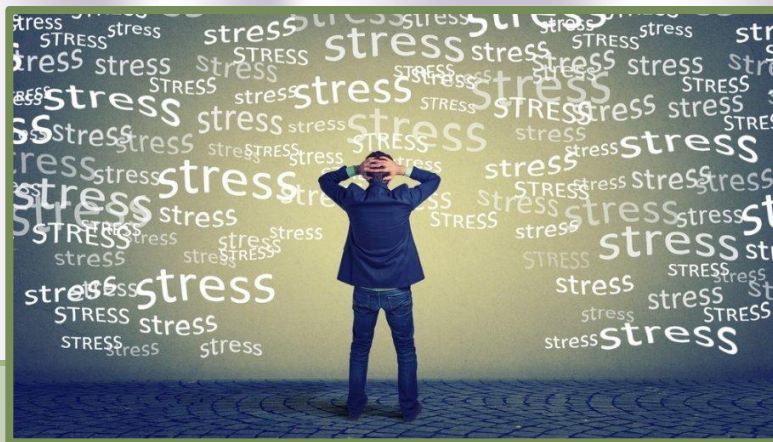
# ПРИЗНАКИ ВОЗДЕЙСТВИЙ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

- ❑ Внезапные локальные боли в животе или голове.
- ❑ Наплывы слабости, апатии и депрессивного состояния.
- ❑ Повышенное эмоциональное возбуждение, неспособность быстро успокоиться.
- ❑ Частое курение и употребление алкоголя.
- ❑ Ухудшение памяти и замедленные реакции.
- ❑ Потребность частого посещения туалета.



# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- ❑ Дополнительные нагрузки на работе.
- ❑ Просмотр неприятных новостей.
- ❑ Срыв запланированных мероприятий.
- ❑ Плохая экология.
- ❑ Столкновения с агрессивно настроенными людьми.
- ❑ Неудачные отношения.
- ❑ Ошибки в работе или учебе.



# ШАГ 1. КОНТРОЛИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОТОКИ

Можно и нужно контролировать ежедневно обрушивающиеся на вас потоки информации. Привычка слушать радио по пути на работу и смотреть телевизор за ужином, как правило, не несет вам никакой или почти никакой полезной информации.

Если не входит в ваши прямые обязанности, не смотрите и не читайте новости. Откажитесь от телевизионных программ, ток-шоу и фильмов, которые вас расстраивают, не говоря уж о рекламе.

## ШАГ 2.

# ИЗБЕГАЙТЕ ЛИШНЕГО ОБЩЕНИЯ

Научитесь отгораживаться от лишнего общения. Минимизируйте контакты со случайными людьми. Не поддерживайте пустые разговоры, тем более не реагируйте на попытки задеть вас.

Избегайте людей, которые раздражают вас. Или хотя бы отгородитесь от их назойливого воздействия.

Не давайте никому плакаться вам в жилетку. Четко отделите тех, кто вам дорог и нужен от тех, кто пытается вас использовать. И не давайте вторым ни малейшего шанса.

# ШАГ 3. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВТЯГИВАТЬ СЕБЯ В КОНФЛИКТЫ

Не давайте втягивать себя в споры и конфликты на работе или в общественных местах.

Не вникайте в чужие споры и не впускайте в себя яд, которым сочатся сетевые спорщики. Возьмите себя в руки и закройте эту ветку обсуждения.

Отвечайте не на эмоцию, а на смысловую составляющую, сохраняя медленный темп речи и ровное дыхание. Это поможет вам отгородиться от конфликта, не воспринимать сказанное на свой счет.

## ШАГ 4. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ

Составляйте накануне рабочего дня список дел, которые вы реально в состоянии выполнить.

Оставляйте пустые «окна» в своих планах для решения срочных задач, которые чаще всего появляются. Обязательно планируйте отдых в течение дня.

Реальный, выполнимый график — отличное средство для повышения уверенности, что вы все успеете, а значит для внутреннего комфорта.



## ШАГ 5. НЕ ВЗВАЛИВАЙТЕ НА СЕБЯ НЕПОСИЛЬНЫЙ ГРУЗ

Научитесь отказываться от того, что вам не по силам. Не беритесь за дополнительную работу, не взваливайте на себя общественную нагрузку. Дозируйте помощь ближним и родственникам.

Не берите на себя больше, чем можете сделать. Работать в меру сил и чувствовать удовлетворение от сделанного лучше, чем ставить недостижимые цели и испытывать потом разочарование.



## ШАГ 6. ГОТОВЬТЕСЬ К СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ЗАРАНЕЕ

Если вы знаете, что вам грозит серьезное испытание, будь то совет директоров или сдача экзаменов, значит, вы можете заранее подготовиться к нервным перегрузкам, чтобы минимизировать их в ответственный момент.

Попробуйте честно ответить себе, что вам по-настоящему важно и ценно в вашей жизни. Такое ли большое место в вашей жизни занимает эта ситуация в реальности?

Скорее всего, это позволит вам увидеть текущую проблему как незначительную в масштабах ваших истинных ценностей.

## ШАГ 7. ДВИЖЕНИЕ

Один из лучших способов снизить стресс — начать двигаться!

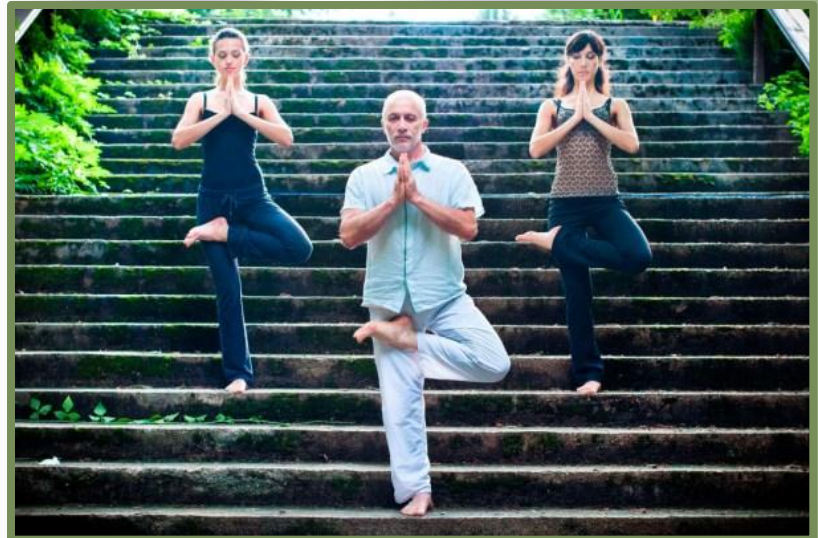
Движение и покой в нужное время были вопросом выживания наших предков. С тех пор мало что изменилось в механизме стресса.

Именно поэтому так важно снижать избыток адреналина и норадреналина при помощи физической активности.

Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются бег, плавание, теннис, аэробика.

## ШАГ 8. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Это может быть массаж, дыхательная гимнастика, йога, цигун, энергетические практики, медитации, прогулки на свежем воздухе или что-то еще. Решать вам.



## ШАГ 9.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗОЖ

Правильное питание уменьшит вредное воздействие стресса. Совет: проведите один день на детокс-диете. Пусть ваш рацион составят свежевыжатые соки, травяные чаи и вода с лимоном.

Чемпионы по борьбе с депрессией и нервным напряжением – персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик.



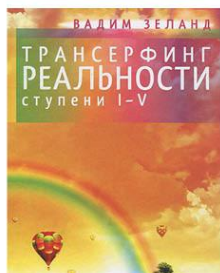
# ЧИТАЙТЕ, СМОТРИТЕ



Роман издан в 42 странах общим тиражом  
8 миллионов экземпляров

ЭЛИЗАБЕТ ГИЛБЕРТ

есть  
малиться  
любить



## КНИГИ

## ФИЛЬМЫ

