**Искусство преодоления стресса**

****

Стресс – это особое состояние человека в период «перехода» или приспособления к новым условиям существования. Современная обстановка в мире вызвали массу неприятных и угрожающих явлений, воздействие которых на человека отличаются сильным эмоциональным возбуждением.

Рост негативной информации в СМИ, сокращение времени на общение, подмена истинного взаимодействия компьютерным диалогом, повышение ответственности работников за последствия принимаемых решений, создают условия для развития многих стрессовых ситуаций. Число факторов, приводящих в дисгармоничное состояние, сегодня так велико и они возникают так часто, что люди подвергаются почти непрерывному воздействию. Современная жизнь с каждым днем все сильнее нарушает сложившиеся отношения человека с окружающим миром.

Что обычно делает человек, когда находится в состоянии стресса? Либо пребывает в состоянии оцепенения, либо становится активным. Психологи подтверждают, что стресс является толчком к тому, чтобы человек изменил себя к лучшему и обрел себя в новом качестве.

Когда человек начинает определять для себя, какие конкретные причины, вызывают у него стресс, это говорит о том, что он готов к тому, чтобы справиться с ним.Ниже приведены антистрессовые правила поведения. Не все они могут подойти, однако каждый человек вправе сделать свой выбор. Следуя тем из них, которые действительно подходят ему, можно обеспечить себе стрессоустойчивость.

1. **Управлять ситуацией.** Чем больше утрачивается контроль над обстановкой, тем сильнее стресс. Преодолеть стрессовую ситуацию невозможно до тех пор, пока человек не почувствует, что может хоть как-то ей управлять и направлять в нужное русло. Овладев стрессом, он начинает встречать последующие ситуации с меньшим беспокойством и вскоре понимает, что владеть ими гораздо проще и приятнее, чем находиться под их гнетом.

2. **Пересматривать свои установки**. Существуют определенные стереотипы поведения(желание достичь результата во многих сферах деятельности, неумение отдыхать, постоянная спешка и т.п.), которые с высокой степенью вероятности способствуют стрессу**.** Выявляя эти стереотипы, которые лишают способности правильно организовывать свою работу, распоряжаться временем и планировать день, человек открывает для себя возможность решения многих проблем.

3. **Завершать дела вовремя.** То, что планируется сделать завтра, лучше сделать по возможности сегодня. Постоянное откладывание решения насущных проблем на потом, создает дополнительное напряжение. Точно также «чрезмерное» ожидание вызывает преждевременное утомление и является причиной стресса. Каждый человек может вспомнить, как в результате сильного волнения или ожидания, уставал быстрее, чем от самой работы или события.

4. **Думать позитивно.** Основное умение, которому необходимо научиться – этопревращать негативные события в позитивные. Когда эту способность удается реализовать на практике, человек преодолевает самое большое препятствие на пути к обретению стрессоустойчивости. На любую неприятность, можно найти пять и более случаев, когда сопутствует удача. Вспоминая приятные моменты, тем самым можно значительно снизить внутреннее напряжение.

5. **Вести записи.** Завести ежедневник, в который записывать время встреч и другие дела. Таким образом, не будет постоянно беспокоящего чувства, что не успеваете что-либо сделать.

6. **Учиться расслабляться**. Мышцы, когда поражены стрессом, сокращаются и остаются в этом же положении. Через некоторое время в них развивается спазм, и они утрачивают способность расслабляться. Вот почему для восстановления здорового баланса тела необходимо учиться расслабляться. Лучше всего в**ыполнять глубокое медленное дыхание.** Когда человек находится в стрессовой ситуации, он дышит быстро и поверхностно, что приводит к мышечному напряжению и недостаточному снабжению кислородом его тканей. В такой ситуации необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, что снимает напряжение.

7. **Искать работу по душе.** Успешная деятельность, какой бы напряженной она ни была, вызывает значительно меньше негативных ситуаций, чем деятельность, результатом которой являются постоянные неудачи. Для позитивных и преуспевающих людей жизнь всегда становится своеобразным досугом, поскольку их занятия им всегда по душе.

8. **Проявлять активность**. Наиболее действенным средством от стресса, остается бег и физические тренировки. Здесь важна систематичность, что значительно повышает иммунитет. Смех также является легкодоступным, прекрасным антистрессовым средством. Одна минута смеха равна сорока пяти минутам гимнастики.

9. **Совершать прогулки**. Пребывание на природе, общение с домашними животными, занятие творчеством снижают психическое напряжение и улучшают самочувствие.

10. **Питаться правильно**. Питание лучше строить на основе естественных продуктов, не подвергнутых обработке: фрукты, овощи, стручковые, орехи, яйца, мясо, рыба, молоко, сыр. Их сочетание, по мнению диетологов, обеспечит необходимые для организма элементы: витамины, минералы, ферменты, белки и углеводы, что тоже помогает справиться со стрессом.

11. **Поддерживать порядок в доме**. Дома и на рабочем местенеобходимо организовать все так, чтобы можно было найти любые предметы. Тогда их не надо будет утром в панике ежедневно разыскивать.

12. **Наслаждаться общением.** Дружеская поддержка и общение с близкими людьми, помогает разделить груз проблем и снизить напряжение. Тем самым появляется ощущение легкости и сопричастности к общности людей.

Психолог ООЗ А.А.Диканова