**Нет стрессу!**



Основная задача любого человека – это сохранение здоровья. Когда все благополучно, человек уверен, что жизнь надежно защищена, и ей ничто не угрожает. В неспокойные же времена, эмоции начинают преобладать над разумом. Однако это вполне нормальная реакция организма на угрозу, хотя и не всегда приятная.

Как же вести себя разумно и не поддаться чувствам тревоги и стрессам? Во-первых, нужно принять эту жизнь, такой, какая она есть, проявляя гибкость с учетом данной ситуации. Многие люди пытаются ей сопротивляться, тем самым только усугубляя ситуацию. Во-вторых, осознать свои беспокойства и страхи. Каждое чувство по-своему ценно и страх имеет свою защитную функцию. Когда одолевает беспокойство, то разум фиксирует внимание на угрозе, заставляя озаботиться, как с этой угрозой справиться. В-третьих, научиться управлять своими эмоциями и дать им решительный отпор. Совсем избежать беспокойства невозможно, но его можно снизить до адекватного уровня, а затем использовать как стимул для улучшения жизни.

**Вот рекомендации, как справиться с беспокойством в стрессовой ситуации:**

1. Научитесь распознавать ложные тревоги. Необходимо понимать, что 80% страхов не сбываются. Задайте себе вопрос: «Какова вероятность того, что это событие действительно произойдет? Например, вероятность подхватить вирус.

2. Представьте другие варианты событий. Например, что вы не заболеете вообще, а если это произойдёт, то есть много вариантов: лечение дома, лечение в больнице или вообще бессимптомно.

3. Ответьте на вопрос: «Выполняете ли вы все меры профилактики?»

4. Переключитесь на другие жизненно важные задачи: погрузитесь

в изучение новой информации, займитесь творчеством или посмотрите любимый фильм.

5. Начните двигаться: сделайте зарядку, уборку, сходите на фитнес. Любая физическая активность хорошо снимает напряжение и стресс.

6. Освойте техники дыхания и методы релаксации.

7. Окажите помощь другим людям и времени для беспокойства не останется. Это помогает быстро справиться с различными переживаниями.

8. Повторяйте тревожащую мысль, пока не станет скучно. Попробуйте медленно твердить ее на протяжении двадцати минут.

9. Расскажите о своих чувствах и переживаниях кому либо. Непроявленные чувства и неосуществленные действия становятся причиной бесконечного перемалывания мыслей. Как только выразите в словах свое беспокойство, мысли успокоятся.

10. Укрепите веру в себя. Убеждая себя мысленно в собственной уверенности и умении справляться с трудностями, можно защитить себя от различных тревог.

11. Обратитесь за психологической помощью к специалистам, если предыдущие рекомендации не помогли.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова