

СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ СТРЕССА.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, например, сменив работу, сократив расходы, отремонтировав квартиру и т.п. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.

2. Самоконтроль.

Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.

3. Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.

Психологическая диета

1. Приятное начало и конец дня. Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.
2. Фиксирование положительных импульсов. Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.
3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. Соблюдение пропорции забот и отдыха. Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
5. Сохранение положительной тематики разговоров. Необходимо научиться контролировать течение разговора:
 - в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
 - постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
 - старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
 - разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему

4. Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

5. Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.



