

Советы по выходу из стрессовых ситуаций

Для выхода из стрессовых ситуаций необходимо воспользоваться следующими советами:

1. Учитесь правильно распоряжаться своим временем.



Умение правильно организовать свое время - важное средство предотвращения стресса.

Существует несколько простых правил:

- во время составления списка необходимых дел перечисляйте в нем, помимо необходимых, такие, которые бы вам хотелось сделать именно сегодня. Регулярно отмечая, что удалось сделать, вы ощутите чувство удовлетворения;

- все дела делите на категории: основные и те, что можно сделать позже. Важно уметь ставить цели и расставлять приоритеты. Эта рекомендация, при всей ее простоте, довольно

сложная в осуществлении, т.к. она включает: умение говорить «нет», ограничивать себя, планировать свою деятельность каждый день с учетом целей, поставленных на длительный период;

- избегайте лишних обещаний. Это приводит к излишней нагрузке на нервную систему, если вы не можете выполнить обещанного;

- четко уточните для себя разницу между активностью и продуктивностью. Активность - проявление внешней большой энергии, что не всегда идет на пользу делу; иногда это суетливость, много движений, но мало результатов. Производительность - выполнение намеченного, постепенное приближение к поставленной цели;

- проанализируйте причины потери времени: длительные разговоры по телефону, ожидание в очереди, выполнение незапланированных дел. Существует множество технических средств для ежедневного планирования дел и проведения анализа потерь времени: ежедневники, органайзер, офисные программы персональных компьютеров и др.

2. Заставьте стресс работать на вас.

Если неприятностей нельзя избежать, то следует попытаться извлечь из них, если это возможно, пользу за счет изменения точки зрения:

- постарайтесь принять отрицательное событие как положительное (потерю работы как возможность найти лучшую);
- отнеситесь к стрессу как к источнику энергии. В спокойном состоянии вы не смогли бы столько сделать, в возбужденном состоянии успели несравненно больше. Воспринимайте проблему как вызов;
- не думайте о прошлых событиях как о поражении. Вы не можете отвечать за поступки других людей, а можете только контролировать свою реакцию на них. Главное - победа над эмоциями;
- не пытайтесь угодить всем, это нереально, время от времени угождайте себе самому.

3. Лечитесь от трудоголизма.



Трудоголики - это люди, для которых ничего нет, кроме работы. Признаки такого состояния: снижение эффективности в работе; пренебрежение семьей и общественной жизнью; деформация представления о том, что важно в жизни. Достигайте баланса в труде и отдыхе:

- постепенно сократите количество рабочих часов в неделю;
- запретите себе работать по выходным;
- избегайте резких изменений в работе и личной жизни;
- планируя свой день, отведите время на развлечения, хобби;
- ежедневно необходимо немного физических упражнений и свежего воздуха;
- хотя бы один вид деятельности должен быть связан с семейным общением;

- запретите себе испытывать чувство вины, если вы не заняты работой. Это основное требование.

4. Правильно ведите себя в кризисных ситуациях.

Существует несколько способов пережить серьезные жизненные коллизии:

- стараться смотреть в будущее с позитивной точки зрения. Хотя бы ненадолго вспоминайте, как вы чувствовали себя, когда все было хорошо. Во время войны много тех, кто пережил голод, рассказывают, что воспоминания о том вкусное, что они ели до войны, позволяло пережить муки голода и выжить;

- учиться приемам физического расслабления. Откажитесь от напряженных поз, вызывающих стрессовое состояние;

- жить сегодняшним днем. Установите цели на сегодня, не требуйте слишком многого от себя. При необходимости решать большую и сложную задачу, от одной мысли о которой опускаются руки, разбейте ее на небольшие части и начните их постепенно решать;

- не позволять утонуть в жалости к себе и к своей жизни. Не отказывайтесь от помощи близких вам людей; помните, что вы не одиноки. То, что вы переживаете сейчас, другие, возможно, пережили и выжили. Так будет и у вас.

5. Не допускайте споров в семье.

Соппротивление стрессовым ситуациям проводите дома:

- находите возможность обсудить дома проблемы, возникшие на работе;

- старайтесь разделить тревоги другой стороны;

- не «разряжайтесь» на домашних;

- учитесь принимать проблемы близких с позитивным настроем, а не как дополнительную нагрузку: «Ну, что там у тебя опять произошло?»;

- будьте всегда вместе, пусть проблема объединяет вас, а не приносит дополнительные проблемы.



Желаю всем психологического благополучия!