

## НЕ ЖАЛЕЙТЕ ВРЕМЕНИ НА СЕБЯ.

Даже если у вас много дел, найдите время на отдых. Будь то пятиминутная пауза или получасовая прогулка – у вас должно быть личное время, направленное не на решение бесконечных проблем, а на созидание своего внутреннего мира. Не игнорируйте эти драгоценные минуты ничегонеделания – они помогут вам справиться с самым длинным списком дел.

Стоит отметить, что проявление благодарности вместо постоянного недовольства определённо положительно скажется на вашем самочувствии. Не пренебрегайте принятием ванны. Это отличное средство для расслабления, особенно с применением эфирных масел.

## ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ:

путешествуйте, чаще бывайте на свежем воздухе, найдите себе хобби по душе, составьте список того, что вас радует, да и просто, мечтайте, фантазируйте. В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Её суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получайте то, что рисовали в своём воображении.

Чтобы разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложной ситуации, можно завести дневник. Ведение записей оказывает функцию психотерапевта. Мы пишем о том, что тревожит нас в этот момент, и от этого становится легче.

**Стресса не стоит бояться – стрессом надо управлять!**



**Чтобы проверить, затаился ли в вашей жизни скрытый стресс, пройдите следующий тест.**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте те, которые вас больше всего нервируют:

- 1 Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
- 2 Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
- 3 Вас раздражает, когда окружающие непрерывно дают вам советы.
- 4 Вы с кем-то беседуете, а третий человек постоянно вмешивается в ваш разговор.
- 5 Если кто-то без причины повышает голос.
- 6 Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
- 7 Вас раздражает несоответствие цветов в одежде, некрасивые, по вашему мнению, картины, фотографии.
- 8 Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
- 9 Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результаты:** если вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам.

Министерство здравоохранения  
Тульской области



# Как избежать стресса

**Не дайте стрессу разрушить себя!**



**В** современном мире большинство людей испытывают стресс ежедневно. Нервное напряжение имеет свойство накапливаться, что затем может привести к срыву в работе всего организма. Человек перестаёт испытывать удовольствие от привычных вещей, может срываться на окружающих по пустякам и «выгорает» на работе.

## Что является причиной стресса?

Люди по-разному переживают стрессовые ситуации. Основными причинами психо-эмоционального перенапряжения являются:

- *перенасыщение информацией;*
- *эмоциональное истощение;*
- *психологические травмы;*
- *недостаток положительных эмоций;*
- *нереализованные планы, переоценка своих возможностей.*

Все эти факторы отрицательно действуют на человека, а ведь стресс является причиной многих соматических заболеваний. Как же на практике бороться с этим неприятным состоянием? Как ни странно, но нужно научиться относиться ко всему проще. Представьте, что вы сито или облако, и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

Важные компоненты в борьбе со стрессом – позитивное мышление и умение переключаться. Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Концентрируйтесь на том, что видите и слышите в данный момент. Кроме этого, никогда не стоит подавлять свои эмоции, нужно давать выход, иначе такая чрезмерная сдержанность приведёт к депрессии.

## ЗАПОМНИТЕ:



не существует «плохих» чувств или мыслей, каждое ваше состояние имеет право быть выраженным. Но главное здесь – найти способ выражения, который подходит именно вам и не мешает окружающим.

## Не держите все в себе

А вы знали, что порой давать волю эмоциям и позволить себе не сдерживать слёзы – лучший способ избавиться от стресса и напряжения?

Исследования показали, что люди, которые плакали во время грустного фильма, сначала чувствовали себя хуже, а затем – в течение 90 минут – лучше, чем до начала просмотра. Суть в том, что плач тоже стимулирует выработку эндорфинов, ответственных за хорошее настроение и самочувствие. А подавляя эмоции, вы, наоборот, только создаёте благоприятную почву для развития неврозов.

Лучшая профилактика стресса – это смех!



## Больше занимайтесь спортом

Регулярные физические нагрузки помогают не только поддерживать отличную физическую форму, но и бороться со стрессом – занятия спортом не только поднимают настроение, но и способствуют хорошему сну.

## Будьте менее строги к себе

Амбициозные идеи и самодисциплина – вещи хорошие, а вот сопутствующие им завышенные требования и нереальные цели просто опасны – подобные явления негативно влияют на здоровье и вместо желаемого результата приводят к стрессу.

Попытайтесь понять и принять простую истину – совершенства не существует. А раз его не существует, то и вашей потребностью оно быть не может.

Только здравый взгляд на вещи, в частности на себя и свои недостатки, позволит вам выстроить правильную линию поведения и впоследствии успешно добраться до финиша, а может быть, и первого места на пьедестале.