

Способы эффективного управления стрессом.

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – **дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу**. Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

2. Старайтесь быть «позитивным»:

Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

3. **Используйте навыки аутотренинга:** можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».

4. **Увеличьте «обратную связь» с телом и пытайтесь саморегулировать стресс.** Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.**

6. Учитесь ставить реальные цели.

7. **Попробуйте «использовать» стресс:** если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.

8. **Физическая нагрузка** поможет вам бороться со стрессом: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.

9. Всегда хорошо высыпайтесь.

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

10. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

11. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

12. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.

13. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

14. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.

15. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

Больше гуляйте на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Материалы сайта www.e.psihologsh.ru