

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

«Поведение в стрессовой ситуации»

Естественные способы саморегуляции
эмоционального состояния.

1. Утром, возможно, вам хочется поспать подольше. Если Вы встаете раньше обычного, то начинаете раздражаться с самого утра. **Возможно, Вам нужно подготовиться к утру заранее вечером.** Сложить одежду, которую Вы собираетесь надеть, положить деловые бумаги. Спокойное организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого **заведите ежедневник, в который записывайте время назначенных встреч и других дел.** Таким образом у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто бы Вы что-то забыли сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня, **планируйте вперед!**
4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то **отремонтируйте или купите новые.**
5. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все необходимое стоит делать хорошо. **Будьте более гибким.** Иногда совершенство недостижимо, или оно не всегда стоит затраченных усилий.
6. **Считайте Ваши удачи!** На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Вспомните о хорошем, может Ваше раздражение, в случае, когда опять что-нибудь произойдет не так, как бы хотелось, уменьшится.
7. Старайтесь иметь друзей, которые **не слишком беспокоятся и тревожатся.** Ничто быстрее не вырабатывает привычку постоянного беспокойства, чем волнение и переживание вместе с другими хронически озабоченными людьми.
8. Во время работы **периодически вставайте и потягивайтесь.** Не сидите, скрючившись в одном положении весь день.

9. **Высыпайтесь.** Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
10. **Создайте из хаоса порядок.** Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
11. Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат глубоко и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. **Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.**
12. **Сделайте что-нибудь лучшее для вашего внешнего вида.** Если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше. Модная прическа, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь.
13. **Устраните** из Вашей жизни **самоуничтожающие ремарки** типа “я слишком стар для этого” или “я слишком полный для этого”.
14. **Делайте выходные дни как можно более разнообразными.** Если будни обычно слишком лихорадочны и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные дни для отдыха. Если рабочие дни заполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
15. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь и не ворчите, не испытывайте недовольство другими. **Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем не совершенны.** С доверием относитесь к словам других людей, если нет доказательств обмана. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

МОИ ЗАМЕТКИ :