

Как держать себя в руках? Шесть рекомендаций раздражительному человеку

Сегодня в публикациях разных изданий много внимания уделяется стрессовым ситуациям и методикам снятия этого самого стресса. Странно, но гораздо реже можно увидеть программу, отвечающую на вопрос: "Как не довести себя до стресса?" У психологов на этот счёт есть свои советы.

1. Не впадайте в гнев. Приучите себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесёт облегчения и может повлечь за собой новые неприятности.

Лучше всего не упустить возможности разрядиться не гневными словами, а физической нагрузкой (работой или упражнениями). Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

2. Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своём, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушайтесь к точке зрения оппонента, уважайте её и с достаточной долей самокритичности относитесь к своему взгляду на проблему. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

3. Нельзя быть совершенством абсолютно во всём. Старайтесь, прежде всего, отлично выполнять свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворённости иногда достаточно иметь успехи в одной-двух областях, а остальное пусть будет не ниже оптимального уровня.

4. Научитесь на время отвлекаться от своих забот. Как бы ни были серьёзны проблемы, старайтесь время от времени избавляться от гнёта тяжёлых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому.

Постарайтесь не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей, иначе ваше "не в духе" будет возвращаться к вам по кругу. Будьте разумны и тактичны! Очень плохое впечатление производит человек, который любую свою неприятность превращает в мировую проблему.

5. Старайтесь не оставаться наедине со своими проблемами. Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает - значит принести себе облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение о того, что окружающие не отвечают его ожиданиям. Это большая ошибка: постоянной критикой не сделать окружающих удобными для вас.

Старайтесь видеть в людях достоинства, а в общении опирайтесь на эти качества. Тогда в один прекрасный день вы обнаружите, что окружающие "перевоспитались" и вполне устраивают вас.

Надеюсь, эти несложные и вполне применимые на практике "хитрости" помогут тем, кто действительно уважает себя и других людей.

Автор - Татьяна Шуваева

[Источник](#)