

Как победить стресс?

Увы, с этим господином мы все знакомы. Как и с его поделеньниками – мадам Нервотрепкой, месье Напрягом и целым семейством Цейтнотов, Прессингов, Заморочек и прочих, и прочих. Зачем напрягать фантазию, давая имена ударам судьбы. Лучше подумаем, как с ними бороться.

Стратегическая цель: любой стресс пытаемся воспринять как испытание, пройдя которое, сможем лучше понять себя, больше узнать об окружающем мире и, вынеся соответствующие уроки, обновленными и вооруженными, продолжаем активно и радостно жить. Тактика может быть различна.

"Традиционные" средства

Ой, пагубные!.. Это если стресс "заедать", или "перекуривать", или, чего уж там, и "запивать", причем отнюдь не газировкой.

Плюсы: может помочь, если стрессик-малышок. Но не пожалеть ли своего здоровья?

Минусы: на каждый стресс здоровья-то как раз может и не хватить...

Бегом в аптеку

Есть, есть такие граждане, которые сразу хватаются за успокоительные, не будем показывать пальцем.

Плюсы: эти бутылёчки и тубики для того и придуманы.

Минусы: но если новопассит у вас постоянно в сумочке???

Развлекись?

Кто из девушек не знает, что покупка новой помады, тряпочки, машины (нужное подчеркнуть) – прекрасное средство от некоторых переживаний. А если вы не девушка, а даже наоборот, здоровый мужик, и "развлекись" понимаете как "загулять с друзьями" – см. "Традиционные средства".

Плюсы: совершенно безобидно, если не уподобляться Эллочке-Людоедке.

Минусы: далеко не от всех переживаний.

Отвлечься!

Тут вариантов масса. На ваш выбор – построить на даче баню, сделать генеральную уборку в квартире, закончить диссертацию, записать диск, разобрать завалы на лоджии, выкинуть все старье из дома.

В тяжелых случаях "отвлекаться" надо постоянно... Ну, три бани вам вряд ли нужны. Тогда, может, каждый день заниматься с сыном математикой? готовить семье ужин из пяти блюд? начать писать картины?

Плюсы: общественная полезность приближается к высшей точке. А вдруг еще какой-то талант в себе откроем?

Минусы: не найдено. Не забудем только, войдя во вкус, прочувствовать, что стресс-то уже позади.

Медитируем

Это средства универсальные. Побывать на природе. Поплавать в бассейне или принять расслабляющую ванну, если на море не получается. Послушать любимую музыку.

Провести вечер с кошкой и чашкой травяного чая за легким кино.

Плюсы: сплошные.

Минусы: иногда ситуация требует активных действий. Тогда медитация – не наш рецепт.

Общаемся

Тут уж кто как – поплакать на плече подружки, зайти на любимый форум, найти кого-нибудь а аське, сходить к психологу, наконец. Вообще, не гнушаемся попросить помощи, когда она действительно нужна. Если вы понимаете "общение" исключительно "на троих" – см. "Традиционные средства".

Плюсы: однозначные.

Минусы: не все умеют.

Работаем над собой

А ведь все вышеперечисленное – способы пережить стресс, а не бороться с ним? А как же наша стратегия самосовершенствования?!

Придется дать себе подумать – почему так получилось? можно ли было этого избежать? что теперь делать? Когда нас обуревают противоречивые чувства, захлестывают эмоции и даже душат слезы, спросим себя, что мы чувствуем. Боль? Обиду – на кого? Страх – чего? Что будет в самом-самом худшем случае, и что бы мне тогда делать? Злость? Гнев? Ярость?

Как победить стресс

Автор: admin

27.09.2011 13:24 - Обновлено 29.10.2014 17:04

Плюсы и минусы: совершенно необходимо, но так тяжело!

Дать чувствам выход!

Бить боксерскую грушу. Вообще, сходить в спортзал. Поколотить тарелочки. Рвать рукописи (второй экземпляр). Топтать шляпу (ну, вот как Наполеон треуголку).

Плюсы: быстрое облегчение.

Минусы: нельзя ошибиться объектом!

...и снова работаем над собой

Претворяем в жизнь сделанные выводы. Улыбаемся своему отражению.

"Визуализируем" избавление от проблемы понятными нам образами.

Плюсы: выбираемся из колеи.

Минусы: через силу? а куда деваться!

Вот еще верный способ, только непонятно, куда его отнести – хороший секс с любимым человеком – и даст волю чувствам, и потребует активности, и отвлечет, и расслабит.

Что ж, хочется надеяться, что мы со своими испытаниями справимся. И пожелать нам почаще насвистывать известный мотивчик – **"Don't worry, be happy!"**

Автор - Мария Егорова

[Источник](#)