

Как справиться с раздражительностью? Спокойствие, только спокойствие.

Вы раздражаетесь по мелочам? А что же Вы тогда делаете, если сталкиваетесь с серьезными проблемами?

7 советов раздражительному человеку.

1. Не оставайтесь наедине с неприятностями.

Поговорите с доброжелательным и рассудительным человеком о том, что Вас мучает. Даже если он, взглянув на ситуацию со стороны, не даст дельный совет – его сочувствие и участие могут принести Вам облегчение. К тому же Вы, «проговаривая» неприятность, сможете посмотреть на нее чужими глазами и заново оценить.

2. Умейте на время отвлечься от своих забот.

Жизнь продолжается. Очень редко неприятности окружают Вас со всех сторон: на работе и дома, в семье и с друзьями, в деньгах и проблемах со здоровьем. Поругались с женой – лишнюю энергию лучше направить на работу, может, и денег больше получите; плохо на работе – встретиться с друзьями. Устали от посиделок с товарищами – займитесь спортом: и для здоровья полезно, и новые друзья могут появиться.

3. Не впадайте в гнев.

Приучите себя к «затишью перед бурей». Если, досчитав до 10, Вы все еще хотите показать всем «кузькину мать», займитесь физическими упражнениями, пусть адреналин выйдет. Не можете заняться спортом немедленно (все-таки, в индустриальном обществе живем) – переключитесь на более приятное занятие. Но адреналин израсходовать надо. Если не выпускать пар из котла, он взорвется.

4. Уступить – не значит проиграть.

Упрямо настаивая на своем, мы становимся похожи на... капризных детей. Разумные уступки полезны для дела, а кроме того, еще и вызывают уважение окружающих.

5. Совершенство во всем недостижимо.

Старайтесь, прежде всего, хорошо выполнять необходимую для Вас работу и то, к чему Вы действительно имеете призвание. Если в 1-2 областях жизни Вы добьетесь успеха, а остальное будете выполнять не ниже среднего уровня, то Вас можно будет считать вполне успешным человеком.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований.

Если Вы слишком многого ожидаете, то, скорее всего, будете раздражены тем, что окружающие не соответствуют Вашим требованиям. Старайтесь видеть в людях достоинства и при общении с ними обращать внимание, прежде всего, именно на эти качества.

7. Не критикуйте.

Детей воспитывают до пяти лет, а не после двадцати. Взрослого человека перевоспитать очень трудно. А если он недоволен общением с Вами и воспринимает Вас вместе с Вашей критикой «в штыки» – то практически невозможно.

Вам бы понравилось, если бы кто-то постоянно делал замечания и учил, как надо жить, Вас, такого умного и замечательного? И как бы вы к нему относились? Наверное, следовали бы его советам, да?

Вряд ли жизнь в современном обществе располагает к умиротворению. Берегите силы и здоровье, они Вам еще пригодятся!

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)