

Что нужно делать, чтобы управлять стрессом?

Стресс - это находящаяся в нас потенциальная энергия, которую можно использовать и преобразовать в продуктивную, направленную на улучшение жизни движущую силу.

Стресс является естественным компонентом здоровой жизни. Но если он выходит из-под контроля, то становится дистрессом и приводит, в конечном счете, к саморазрушению организма.

Жизнь на нашей Земле измеряется временем. Единственный способ наслаждаться жизнью - это рационально использовать время, распределив его так, чтобы оно не тратилось лишь на поддержание жизни. Нам нужно время и для деятельности, направленной на повышение качества жизни. Нам важно выделить время на то, чтобы преодолеть свое чувство незащищенности и развить уверенность в себе. Необходимо уделить время эмоциональному росту. Самосовершенствование является нашим величайшим долгом перед самим собой, перед своей семьей и близкими. Нам необходимо время для отдыха, для наслаждения обществом друзей и красотой мира, в котором мы живем. Если бы мы нашли на это время, то стали бы, к примеру, зачарованно смотреть, как низко, едва не касаясь травы, носятся перед надвигающейся грозой ласточки, мы могли бы увидеть тысячи прекрасных картин природы.

Полноценная жизнь требует времени на то, чтобы послушать полевого жаворонка, заливающегося радостной песней, или вместе с ребенком испытать радость, собирая в лесу подснежники. Просто необходимо время, чтобы обогащать нашу жизнь симфонией искусства, обертонами и гармонией музыки. Да, для того, чтобы жить по-настоящему, нужно затратить время, но как раз на это его и не жалко. Через тысячу лет земные проблемы, которые занимают мир сегодня, не будут иметь никакого значения.

Время нужно тратить на созидание внутреннего мира, чтобы потом не тратить его, в несколько раз больше, на восстановление после последствий пренебрежения им.

Что нужно делать, чтобы как можно меньше страдать от стрессов? Можно ли взять ситуацию в свои руки и научиться контролировать стресс? Есть некоторые советы, которые помогут в решении этого вопроса.

Что нужно делать, чтобы управлять стрессом

Автор: admin

06.11.2011 19:46 - Обновлено 01.11.2014 09:26

1. Постарайтесь выявить фактор, вызывающий стресс. Составьте список того, что раздражает или беспокоит вас.

2. Многие причины, вызывающие стресс, можно устранить, смягчить или вовсе избежать их. Избегайте известных вам стрессовых ситуаций. Курение, например, является стрессом, который способен убить вас. Примите решение не курить.

3. Если вы не можете избежать стресса, сделайте все от вас зависящее, чтобы смягчить его. Это может быть связано с изменением служебных обязанностей или даже с изменением места работы. Если существуют домашние конфликты, обратитесь за советом к психологу. Избегайте конфронтации и конфликтов, изменяя свое отношение к тем, кто противостоит вам или кажется соперником.

4. Когда вы оказываетесь перед лицом стрессовой ситуации, которую вы не можете изменить, примите ее.

5. Составьте очередность заданий, которые вам необходимо реализовать. Сначала выполняйте дела первостепенной важности. Если у вас работы больше, чем вы в силах сделать, обратитесь за помощью. Поручите задание и ответственность за его выполнение другим, и постарайтесь заниматься только тем, с чем вы в состоянии справиться. Перегрузка может привести к переутомлению и истощению.

6. Сталкиваясь с трудновыполнимым заданием, нам следует задавать себе следующие вопросы:

Нужно ли это ДЕЛАТЬ?

Нужно ли это делать МНЕ?

Нужно ли это делать СЕЙЧАС?

7. Займитесь физическим оздоровлением, которое включает хорошее питание и регулярные занятия физическими упражнениями; выпивайте не менее 8 стаканов воды в день; больше находите на свежем воздухе; соблюдайте умеренность и сбалансируйте все виды деятельности; расслабляйтесь и правильно отдыхайте. Хорошее здоровье - лучшая защита от дистресса.

8. Избегайте ненужных затрат энергии. Не пытайтесь руководить жизнью других людей или учить сидящего впереди вас водителя автомобиля, как управлять машиной.

9. Научитесь расслабляться и не относиться к себе слишком серьезно. Должное самоуважение - явление здоровое, но эгоцентризм разрушителен. Он является одной из главных причин пагубного стресса. Учитесь воздавать должное другим, даже своим врагам. Пусть ни один день не пройдет у вас без того, чтобы не сказать или не сделать для кого-нибудь что-либо приятное.

10. Найдите творческое и полезное хобби.

11. Организуйте «систему поддержки» с другом, которому вы доверяете, чтобы обсуждать с ним свои проблемы и пути их решения.

12. Постарайтесь найти такое Мировоззрение, которое даст вам возможность развить веру в упорядоченную Вселенную и разумного Создателя. Не принимайте того, что кажется вам непонятным. Ищите доказательства, подтверждающие любую философскую идею, которая может быть вам предложена. Жизнь имеет смысл и цель. Открытие этого факта является основой для управления стрессом.

Автор - **Валерий Помещик**

[Источник](#)