

# ПРОФИЛАКТИКА стрессов



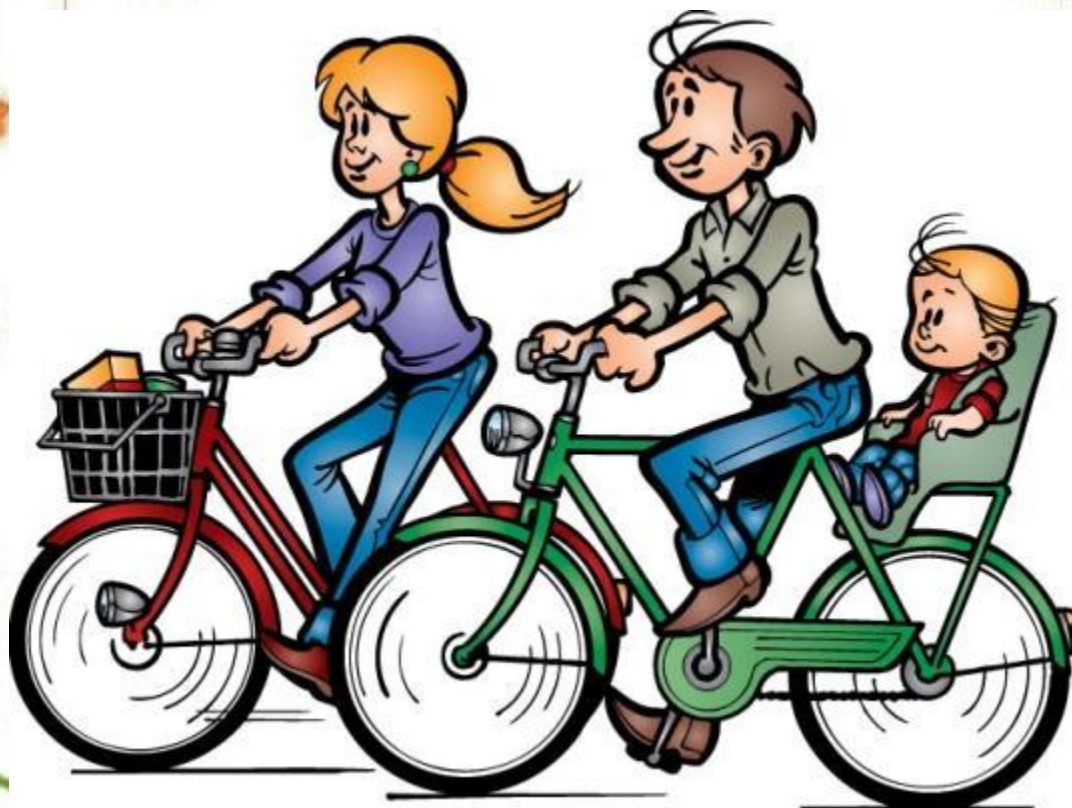
**Не предъявляйте  
чрезмерных требований  
к окружающим!!!**



Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение. Вы совершаете большую ошибку, если постоянно критикуя, стремитесь переделать мужа (жену), своих коллег. Взрослого человека перевоспитать практически невозможно.

Если Вы пытаетесь сделать окружающих удобными для себя, перспективы в успехе минимальные. Зато это вызывает враждебное отношение к Вам. Принимайте людей такими, какие они есть, и в один прекрасный день Вы обнаружите, что окружающие «перевоспитались», что они вполне устраивают Вас.

**Умейте на время  
отвлечься от своих забот**



Как бы ни были велики обрушившиеся на Вас неприятности, старайтесь время от времени избавиться от гнева, тяжелых мыслей...

Отвлекитесь каким-либо насущными заботами. На работе или дома ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих. Какие бы ни случались у Вас неприятности – жизнь продолжается. И никто не вправе навязывать свои мысли и тоскливое настроение другим. Если окружающие доброжелательны по отношению к Вам, они найдут возможность выразить сочувствие и оказать помощь. Будьте разумны и тактичны: очень плохое впечатление производит человек, который свою, даже пустяковую, неприятность превращает в мировую проблему.

**Старайтесь не оставаться  
наедине со своими  
неприятностями**

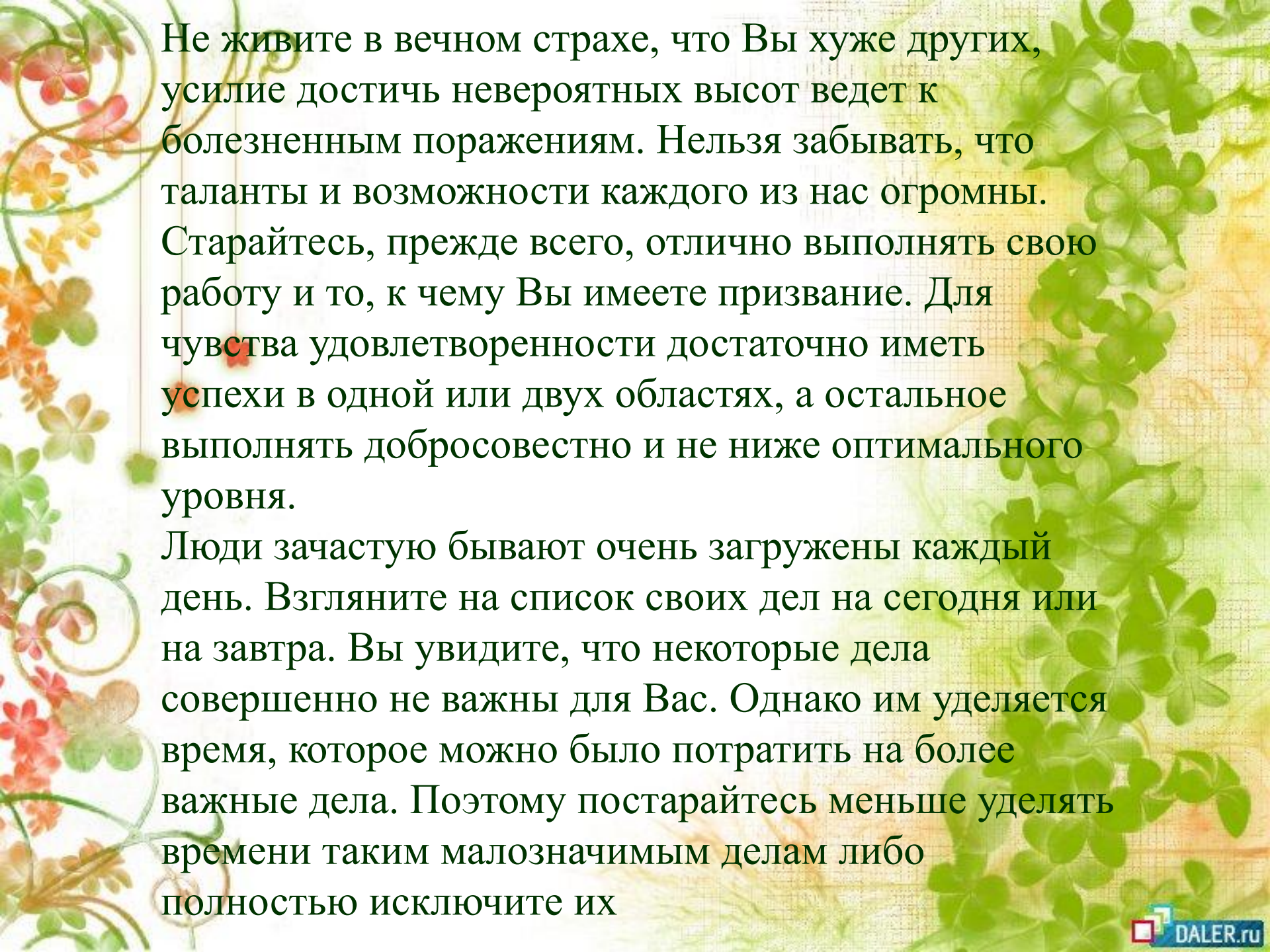


Не следует рассказывать всем и каждому, как Вам в этот момент плохо, зачем своими проблемами «загружать» своих родных или посторонних, сослуживцев. Не превращайте своих друзей в «жилетку», хотя после того как Вы выговоритесь, наступает «мнимое облегчение». Лучше доверьтесь профессионалу, в настоящее время существует огромное количество центров психологической и социальной помощи населению, телефоны доверия... В данных организациях работают квалифицированные специалисты. Доверьтесь им, но помните: нет готовых советов и легких путей выхода из сложившейся ситуации. А задача психолога не давать готовые советы, т.к. их просто нет, а подвести Вас к самостоятельному поиску выхода из проблемы. И выбор всегда остается за Вами.

# Нельзя быть совершенством во всем








Не живите в вечном страхе, что Вы хуже других, усилие достичь невероятных высот ведет к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас огромны. Старайтесь, прежде всего, отлично выполнять свою работу и то, к чему Вы имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

Люди зачастую бывают очень загружены каждый день. Взгляните на список своих дел на сегодня или на завтра. Вы увидите, что некоторые дела совершенно не важны для Вас. Однако им уделяется время, которое можно было потратить на более важные дела. Поэтому постарайтесь меньше уделять времени таким малозначимым делам либо полностью исключите их

# Не впадайте в гнев


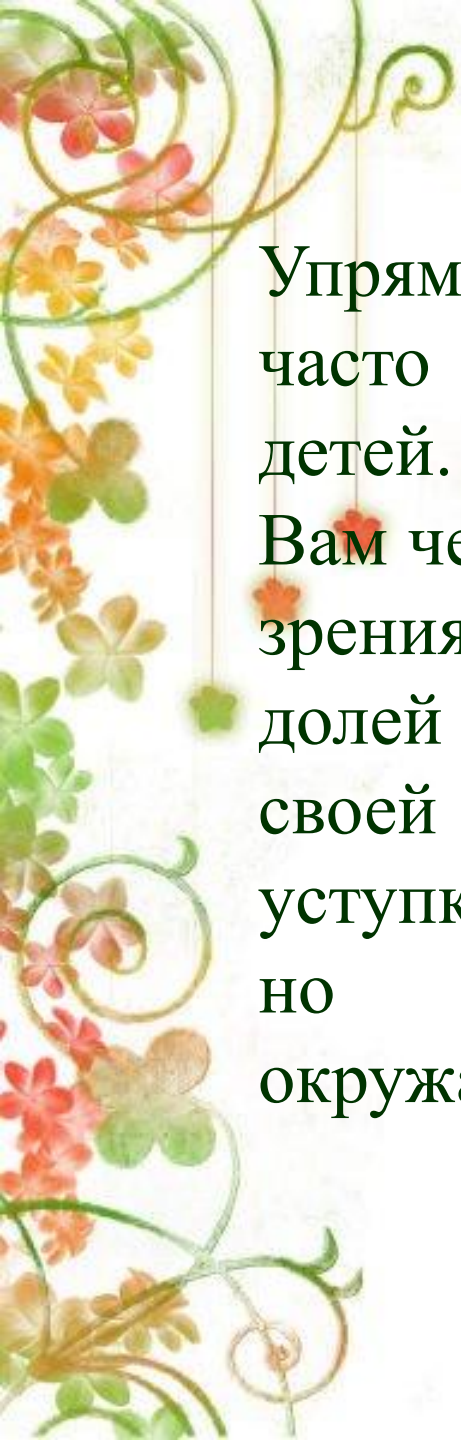




Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева, а во время паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае Вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет Вам облегчения, а может быть чревата новыми неприятностями. Лучше всего, если Вам представится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или гимнастикой. Здоровая физическая усталость поглотит гнев.

# Иногда нужно уступить





Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Такое поведение не делает Вам чести. Прислушайтесь к точке зрения оппонента. Уважайте ее. С долей самокритики отнеситесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

# Вам помогут физические упражнения



Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок. Доказано, что занятия аэробикой способствуют выделению в кровь эндорфинов - натуральных веществ, эффект которых связан с обезболиванием и улучшением настроения.

Физическая активность - это натуральный "убийца" стресса. Только обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем заниматься физическими упражнениями или каким-то видом спорта, особенно если Вы страдаете гипертонией или ишемической болезнью сердца

**Со своими проблемами  
обращайтесь только  
к профессионалам**







Избежать стресса мы не можем,  
но избегать врача не должны.

Врач даст конкретный совет, как  
снять страх, тревогу,  
раздражительность, улучшить  
Ваш сон, оградить себя от  
невроза.

Не впадайте  
в гнев

Советуйтесь  
с врачом

Умейте на время  
отвлечься  
от своих забот

Не предъявляйте  
чрезмерных требований  
к окружающим



Нельзя быть  
совершенным  
во всём

Вам помогут  
физические упражнения

Старайтесь не оставаться  
наедине со своими  
неприятностями

Иногда нужно  
уступить

Gracias!

