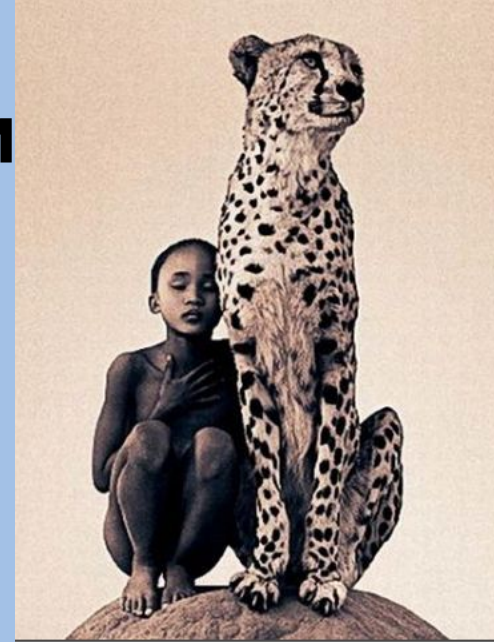


Развитие стрессоустойчивости

- **Стрессоустойчивость** — это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



Развитие стрессоустойчивости

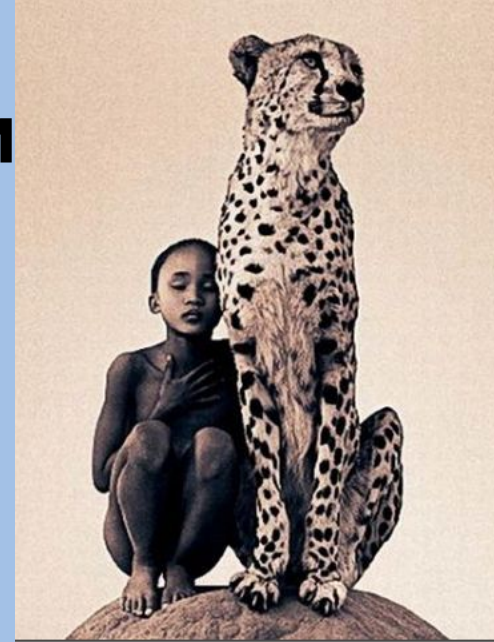
- **Дневник Стресса**

Вносите информацию в свой Дневник после каждого события, которое вы оцениваете как стрессовое.

Делайте записи в течение нескольких недель, затем проведите детальный анализ.

- Структура дневниковых записей:

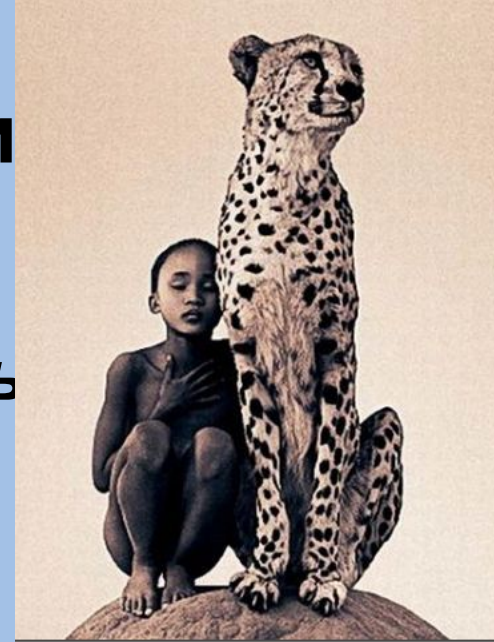
Дата и время	Ситуация	Эмоции, мысли, ощущения	Сила стресса (от -10 до +10)	Причина стресса	Моя реакция и ее эффективность



Развитие стрессоустойчивости

- **Дневник Стресса**
- ***При помощи Дневника Стресса вы сможете:***

1. Определить наиболее частые причины стресса в вашей жизни
2. Понять свои типичные реакции на различные стрессы, решить, насколько они конструктивны, и, по возможности, их усовершенствовать.
3. Выявить симптомы приближающегося стресса и своевременно взять ситуацию под контроль



Три стратегии управления стрессом

1. Бегство от стресс-фактора.
2. Изменение стресс-фактора.
3. Принятие стресс-фактора.



1. Бегство от стресс-фактора

Это не самый здоровый способ борьбы со стрессом, тем более если ситуация, которую вы избегаете необходимо решать.

Однако вы будете удивлены тем количеством стресса в вашей жизни, которые вы можете избежать.



1. Бегство от стресс-фактора.

- ***Научитесь говорить «нет»*** – знайте о своих пределах и придерживайтесь их.

Откажитесь от принятия дополнительных обязательств, если вы не сможете их выполнить. Неумение отказываться – это верный способ заполучить стресс.



1. Бегство от стресс-фактора.

- ***Избегайте людей, которые выводят вас из себя –***
если кто-то постоянно, осознанно или неосознанно, заставляет вас испытывать стресс, ограничьте количество времени, которое вы проводите с этим человеком или полностью прекратите с ним отношения.



1. Бегство от стресс-фактора.

- *Избегайте горячих тем* – если вас расстраивает обсуждение того или иного вопроса, просто перестаньте общаться на эту тему. Если вы постоянно спорите на одну и ту же тему с теми же людьми, найдите другую тему или просто уклонитесь от этих разговоров.



1. Бегство от стресс-фактора.

- ***Урежьте ваш список дел*** – Проанализируйте ваше расписание, обязанности или повседневные задачи.

Просто уберите те пункты, исполнение которых не имеет для вас особого значения.



2. Изменение стресс-фактора.

Если вы не можете убежать от стрессовой ситуации, попробуйте изменить её. Подумайте, как изменить текущее положение вещей, чтобы эта проблема не всплывала в будущем.



2. Изменение стресс-фактора.

- ***Будьте более напористым.***

Действуйте, делайте всё возможное, чтобы получить нужный вам результат.

Если вы готовитесь к экзамену, и в это время вернулся ваш болтливый сосед по комнате, скажите ему что можете уделить ему только пять минут на общение.



2. Изменение стресс-фактора.

- ***Научитесь управлению временем.***

Если вы не умеете управлять своим временем, вы будете постоянно отставать от графика. В таком случае – стресс неизбежен.

Планируйте своё время разумно, не перенапрягаете себя и стресс заметно уменьшится.



2. Изменение стресс-фактора.

- ***Выражайте свои чувства.***

Если вас что-то или кто-то беспокоит, старайтесь выразить свои чувства в открытой и уважительной форме.

Если вы не будете выражать свои чувства, вы продолжите копить обиду, и ситуация будет только ухудшаться.



2. Изменение стресс-фактора.

- ***Будьте готовы к компромиссу.*** Когда вы просите кого-то изменить своё поведение, будьте готовы сделать то же самое. Если вы оба будете готовы на взаимное изменение, у вас появится больше шансов на поиск золотой середины.



3. Принятие - адаптация.

Если вы не можете изменить ситуацию, измените себя. Вы можете адаптироваться к стрессовой ситуации и восстановить чувство контроля путём изменения ваших ожиданий и отношения к ней.



3. Принятие - адаптация.

- ***Переосмысление проблемы.***

Постарайтесь посмотреть на стрессовую ситуацию с более позитивной точки зрения. Вместо того чтобы злиться из-за того, что попали в пробку, включите любимую радиостанцию и наслаждайтесь музыкой.



3. Принятие - адаптация.

- ***Взгляд с высоты птичьего полёта.***

Спросите себя, насколько эта ситуация значительна в долгосрочной перспективе. Будет ли она существенна через месяц? Год? Так стоит ли расстраиваться по этому поводу? Если ваш ответ «нет», сосредоточьте своё время и энергию на чем-то более значимом



3. Принятие - адаптация.

- ***Настройте стандарты.***

Перфекционизм является основным источником стресса. Перестаньте настраивать себя на неудачу, требуя от себя совершенства. Установите разумные стандарты для себя и других, стремление к совершенству – хорошо.



3. Принятие - смирение.

Некоторые источники стресса имеют неизбежный характер. Вы не можете предотвратить или изменить такие стресс факторы, как смерть близкого человека, тяжёлая болезнь или расовые предрассудки. В таких случаях лучший способ справиться со стрессом состоит в принятии вещей такими, какие они есть.



3. Принятие - смирение.

- ***Не пытайтесь контролировать бесконтрольное.***

Многие вещи в жизни находятся вне вашего контроля, особенно это относится к поведению других людей. Вместо того чтобы постоянно сосредотачиваться на том, что вам не нравится, сосредоточьтесь на том, что вы можете изменить.



3. Принятие - смирение.

- ***Смотрите дальше.***

«Что нас не убивает, делает нас сильнее». Сталкиваясь с серьёзными проблемами, попробуйте смотреть на них как на возможности для вашего личного роста.



3. Принятие - смирение.

Делитесь своими чувствами. Поговорите с близким человеком или запишитесь на приём к психологу. Рассказывая о своих переживаниях, вы можете почувствовать настоящее облегчение, даже если вы ничего не можете сделать со сложившейся ситуацией.



3. Принятие - смирение.

Учитесь прощать.

Примите тот факт, что мы живём в несовершенном мире, и что людям свойственно делать ошибки. Отпустите гнев и обиды. Освободите себя от негативной энергии, простив и отпустив.



Отдых и развлечения

Помимо зарядки и позитивного настроения, которые дают вам развлечения и отдых, вы можете уменьшить стресс в вашей жизни, балуя себя.



Отдых и развлечения

Выделите время для отдыха. Включите отдых и расслабление в свой ежедневный график. Не позволяйте другим обязанностям вторгаться в это личное время. Это ваше время на отдых от всех обязанностей и время зарядки новой энергией.



Отдых и развлечения

Общайтесь.

Проводите время с позитивными людьми, с которыми вам хорошо, которые поддерживают вас и ваши стремления. Сильная система поддержки станет хорошим щитом от негативных последствий стресса.



Отдых и развлечения

Делайте что-то, что вам нравится.

Найдите время для досуга, который приносит вам радость. У каждого человека должно быть какое-то любимое дело, или хобби. Кстати, любимое дело может приносить не только радость, но и деньги.



Развитие стрессоустойчивости

Еще:

- ✓ Творчество
- ✓ Спорт
- ✓ Юмор и самоирония
- ✓ Сексуальные отношения
- ✓ Здоровое питание

