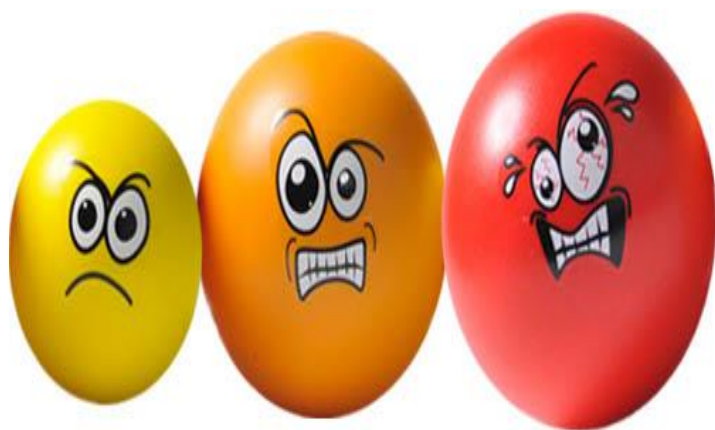


У сучасному бурхливому житті **СТРЕС** – настільки поширене явище, що не варто пояснювати його значення. Інколи неприємності виснажують так, що, здається, чорна смуга ніколи не закінчиться.



Взимку, коли світловий день стає коротшим, відчувається брак сонячного світла, стрес і депресія стають частими гостями. Контролювати негативні емоції нескладно, головне – навчитись брати на себе відповідальність за власні думки, емоції, графік дня, оточуюче середовище та реакцію на виклики долі.

Стрес є причиною виникнення близько 90% захворювань: унаслідок постійного перенапруження ослаблюється імунітет і

спотворюється робота всіх систем організму.

### **ШКІДЛИВІ НЕДІЄВІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

Паління

Вживання алкоголю

Переїдання чи недоїдання

Зомбування перед телевізором чи комп'ютером

Відчуження від сім'ї та друзів

Занадто тривалий сон

Занадто щільний графік роботи

Помста за інших (грубість, насильство)

Здається, що ці способи і справді зменшують вплив стресу, проте це явище тимчасове, що в майбутньому може спричинити розлади здоров'я.

### **ВЧИМО ЗДОРОВІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

Якщо ваші звичні методи подолання стресу не сприяють поліпшенню вашого емоційного та фізичного здоров'я, настав час вивчити нові. Оскільки кожна людина має унікальну реакцію на стрес, не існує єдиних «ліків» для всіх, тому експериментуйте з різними техніками та стратегіями. Оберіть ті, які допомагають вам почувати себе спокійно та врівноважено.

#### **1. УНИКАЙТЕ НЕПОТРІБНОГО ДИСКОМФОРТУ**

**Навчіться говорити «ні».** Знайте межі своїх можливостей та дотримуйтесь їх. Чи то в особистому, чи професійному житті намагайтесь не брати додаткових обов'язків, коли ви не маєте ресурсів на їх виконання. Взяти на себе більше, ніж ви можете зробити, – прямий шлях до стресу.

**Уникайте людей, які вас дратують.** Якщо хтось із вашого оточення постійно вводить вас до стану стресу, і ви не можете виправити ваші стосунки, обмежте кількість часу, яку ви проводите з цією людиною, або припиніть стосунки.

**Візьміть під контроль оточення.** Якщо вечірні новини засмучують вас, вимкніть телевізор. Якщо похід до магазину чи базару вам не подобається, купуйте речі в Інтернеті.

**Упорядкуйте свій список справ.** Уважно проаналізуйте ваш щоденний розклад, обов'язки та завдання. Якщо у вас занадто багато справ, розподіліть їх на першочергові та другорядні. Завдання, які насправді не є такими важливими, запишіть у самому кінці списку або викресліть їх зовсім.

#### **2. НАМАГАЙТЕСЯ ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ**

**Не стримуйте, а висловлюйте свої почуття.** Якщо хтось або щось вас турбує, поговоріть про ваші проблеми відкрито, але стримано та з повагою.

**Будьте готові до компромісу.** Якщо ви просите когось змінити свою поведінку, будьте готові зробити це самі.

**Будьте більш рішучими.** Не пасіть задніх у власному житті. Дивіться проблемам в обличчя, намагаючись зробити все можливе, аби передбачити та запобігти негативним наслідкам.

**Керуйте своїм часом.** Якщо ви не вмієте планувати власний час, а всі важливі справи відкладаєте на потім, колись вам доведеться вирішувати їх усі відразу, тоді, звичайно, дуже важко залишатися зосередженим та спокійним. Навчіться планувати спочатку свій день, потім тиждень.

### **3. НАМАГАЙТЕСЯ ПРИСТОСУВАТИСЬ ДО ДЖЕРЕЛ СТРЕСУ**

**Перегляньте ставлення до проблеми.** Намагайтесь оцінювати стресові ситуації з позитивної точки зору.

**Дивіться на проблеми згори.** Запитайте себе, чи буде стресова ситуація актуальною та важливою через місяць або рік, чи варта вона того, щоб засмучуватися та картати себе. Якщо ваші відповіді негативні, спрямуйте ваш час та енергію на дійсно важливі питання.



**Перегляньте свої стандарти.** Припиніть налаштовувати себе на невдачу, вимагаючи досконалості, встановіть розумні вимоги для себе та інших людей.

**Зосередьтесь на позитиві.** Коли стрес звалює вас із ніг, знайдіть час, щоб поміркувати над усім, що ви цінуєте у вашому житті, зокрема власні позитивні якості й таланти. Ця проста стратегія допоможе вам не надавати занадто великого значення проблемам у майбутньому.

**Контролюйте ваше ставлення до речей.** Те, як і що ви думаєте, може мати величезний вплив на ваш емоційний та фізичний добробут. Якщо ви бачите в собі лише хороші речі, у вас більше шансів почуватися добре. Викресліть зі свого лексикону слова «завжди», «ніколи», «повинен». Ці контрольні слова вже сигналізують про негативні думки.

### **4. ПРИЙМАЙТЕ СПОКІЙНО РЕЧІ, ЯКІ НЕМОЖЛИВО ЗМІНИТИ**

**Спокійно сприймайте неминуче.** На жаль, ми не можемо зарадити чи змінити такі стресори, як смерть близької людини, серйозне захворювання, політична чи економічна криза в країні. У таких випадках найкращим способом подолання стресу буде прийняти речі такими, як вони є, ніж протестувати проти ситуації, яка не зміниться.

**Не намагайтесь управляти некерованим.** Багато речей у житті знаходяться поза нашим контролем, особливо поведінка інших людей. Замість того, щоб перейматися такими речами, зосередьте свою увагу на тому, що вам підвладне, наприклад, ваша реакція на проблему.

**Рухайтесь уперед.** Прислухайтесь до мудрого вислову: «Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Стикаючись із серйозними проблемами, спробуйте подивитися на них як на можливість для особистого росту.

**Діліться почуттями з іншими.** Поговоріть з близьким другом або запишіться на прийом до психолога. Висловлюючи вголос те, що вас хвилює, ви полегшите ваші емоційні переживання.

**Вчіться пробачати.** Прийміть той факт, що ми живемо у неідеальному світі, а люди схильні помилятися. Відпустіть гнів та образи. Звільніть себе від негативної енергії, пробачивши себе за власні помилки та інших за образи, і рухайтесь далі.

## 5. ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ ВЕСЕЛОЩІВ ТА РЕЛАКСАЦІЇ

Самоконтроль та позитивне ставлення до життя допоможуть вам легко витримувати всі виклики долі. Якщо ви регулярно знаходите час на відпочинок та розваги, вмієте посміятися над собою, ви будете готові зустріти стресові ситуації у різні періоди життя.

### **Покращити настрій допоможуть:**

Прогулянки пішки

Спілкування з природою

Заняття спортом

Тепла ванна й ароматерапія

Улюблена книга і трав'яний чай

Домашні тварини

Праця у саду чи на городі

Курс масажу

Улюблена музика чи комедія

Спілкування у колі друзів

### **Вчіться релаксувати**

Навчитися контролювати рівень стресу допоможуть техніки релаксації. Ці нескладні прийоми допоможуть вам стати емоційно стійкішими, зібранішими, спокійнішими, щасливішими, навчать слухати власне тіло, полегшивши біль та напруження у м'язах. Неважливо, яку саме техніку ви оберете (дихальні вправи, йогу чи медитацію), головне – зробити їх частиною життя.

## 6. ЗРОБІТЬ ЗДОРОВ'Я СТИЛЕМ ЖИТТЯ

Підвищити стійкість організму до стресу можливо, зміцнивши ваше фізичне здоров'я. Зверніть увагу на всі складові здорового способу життя.



**Регулярна зарядка.** Фізична активність відіграє вирішальну роль у боротьбі з наслідками стресу. Знайдіть принаймні 30 хв. часу на заняття спортом тричі на тиждень. Найкращими вправами для зменшення накопиченої напруги та стресу є аеробні заняття (швидка хода, біг, прогулянки на велосипеді, плавання, танці, аеробіка).

**Здорове харчування.** Слідкуйте за тим, що ви їсте, і наскільки корисним це є для вашого

організму. Розпочинайте день зі сніданку, не нехуйте обідом та зберігайте енергію та ясність розуму протягом дня разом зі збалансованими та поживними органічними стравами.

**Кава та цукор.** Тимчасова активність, до якої спонукають кофеїн та цукор, часто закінчується погіршенням настрою та виснаженням. Зменшивши у своєму раціоні кількість кави, солодкої газованої води, шоколаду, цукру, ви почуватимете себе більш спокійно та спатимете краще.

**Здоровий сон** – життєво важливий стан мозкової діяльності, під час якої зникає стан внутрішнього напруження та роздратування, відновлюються втрачені сили та поліпшується настрій. Медики вважають, що дорослій людині, аби відпочити і почувати себе сповненою енергії, необхідно спати 7-8 год. на день. В іншому випадку почуття втоми лише збільшить ваш стрес.



**Бачити позитив у всьому –  
найпростіший рецепт  
щасливої людини!**