Как действовать в стрессовой ситуации?

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

3. Научитесь управлять своими эмоциями. Наш мозг выбрасывает гормоны стресса на любые раздражители, которые угрожают нашему спокойствию. При этом ему совершенно безразлично, реальные они или вымышленные. Вырваться из стрессового круга поможет простейшее йоговское упражнение. Закройте глаза и мысленно перенеситесь на берег океана. Поднимите руки вверх и разведите в стороны, представляя, как в них входит энергия. Сложите их одна на другую - левая снизу. Этого вполне достаточно, чтобы отдохнуть, насытить мозг кислородом и успокоиться. Не забывайте хвалить себя каждый раз, когда вам удастся справиться с волнением. Например, купите себе что-нибудь в подарок. Причем делать это нужно не столько ради себя, сколько ради своего мозга. Ваше серое вещество тоже нуждается в благодарности за отлично выполненную работу.

4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости.

5. Используйте агрессивную энергию в мирных целях. Возьмите на вооружение японский способ борьбы со стрессами. Когда японец чувствует раздражение, он изо всех сил бьет чучело своего шефа. А если у вас под рукой куклы не оказалось, напишите «возмутительное» письмо, и со всей яростью, на которую вы способны, сожгите его, или разорвите на кусочки (этот метод уместно использовать в работе с агрессивными детьми).

6. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость организма к стрессам. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.

7. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько формул самоуспокоения совсем не трудно.

Формулы для самоуспокоения

- Отбрось эту мысль.

- Все будет хорошо.

- Проблема решится.

- Это не стоит волнения.

- Я концентрируюсь на своем дыхании.

- Я чувствую себя здоровой.

- Я абсолютно спокойна.

- Как я могла волноваться из-за таких пустяков.

- Мысли расчетливы. Спокойно обдумываю свои дальнейшие действия.