

Как возникает стресс?

Любая ситуация становится гнетущим стрессом в тот момент, когда Вы чувствуете, что нагрузка превышает Ваши силы. И произойти это может по разным причинам:

- Вам надо очень многое сделать, но у Вас мало времени.
- Вам хочется сделать что-либо особенно хорошо.
- Случается нечто непредвиденное и перечеркивающее Ваши первоначальные планы.
- Вы сталкиваетесь с особенно трудной задачей.
- Вас постоянно прерывают и отвлекают.
- Вы думаете о других вещах, например, о личных заботах.
- Вы чувствуете, что обессилели или даже заболели, нагрузка Вам кажется непосильной.
- Вам нужно принять важное решение, но Вам не хватает информации, которая для этого необходима.
- Кто-нибудь неожиданно начинает ссориться с Вами.

Вы просто превращаетесь в робота и пытаетесь сделать больше, чем вообще в состоянии еще сделать. Вы наваливаете на себя непосильную нагрузку, Ваш организм реагирует соответствующими симптомами стресса. Ни один человек не в состоянии долго выносить сильные нагрузки, и рано или поздно организм подаст Вам явные сигналы тревоги.

Основные различия между эмоционально положительным и отрицательным стрессами могут быть сформулированы следующим образом:

1. Собственный выбор.

Стресс возникает в том случае, когда задача поставлена не Вами, а ситуация навязана извне.

2. Собственный контроль.

Стресс может возникнуть и в том случае, когда Вы не в состоянии контролировать ситуацию и вынуждены оставаться в роли пассивного наблюдателя. Если приходится контролировать ситуацию, которая Вам не по душе, и навязана Вам силой, то стресс увеличивается во много раз.

3. Предвидение и предупреждение последствий.

Очень трудно приспособиться к новой ситуации и найти из нее выход, даже если последствия заранее предсказуемы. Данная ситуация может Вам до смерти надоест. Но гораздо труднее адаптироваться к новым условиям, если исход предвидеть нельзя. Это может привести к стрессу, последствия которого могут оказаться для Вас фатальными.

Многие считают работу основным источником раздражения, апатии, конфликтов, негативных эмоций. Состояние повышенного психологического напряжения, в котором человек может находиться из-за большого количества заданий,

срочных поручений, противоречивых требований руководства – принято называть стрессом.

Такое состояние рано или поздно скажется не только на производительности, но и на здоровье, которое, как известно, за деньги не купишь. Конечно, бывают рабочие ситуации, когда необходимо мобилизовать все свои внутренние ресурсы для решения важных и срочных вопросов. Правда, постоянная мобилизация чревата эмоциональным «выгоранием» (энергетическим истощением), когда пропадает интерес к работе, появляется ощущение хронической усталости. В результате даже на выполнение стандартных действий уходит больше времени, чем раньше, существенно повышается риск совершения ошибок, принятия неверных решений.

Итак, вы, возможно, находитесь в состоянии стресса, если замечаете за собой в последнее время следующие перемены:

- часто бываете раздражены;
- вам трудно сосредоточиться;
- устаете;
- теряете чувство юмора;
- успеваете меньше, чем обычно;
- чаще болеете;
- вам трудно заставить себя встать с постели (особенно в понедельник);
- теряете интерес к жизни за пределами офиса.

Помните, что не всегда можно повлиять на ситуацию. Вы можете изменить только себя и свое отношение к внешним обстоятельствам.

ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

1. Измените свой взгляд на вещи.

- Не позволяйте другим оказывать давление на вас. Смотрите на грубость или сарказм как на отрицательные черты характера человека, являющиеся скорее его проблемой, чем отражением ваших способностей.
- Никогда не таите зла. Как сказал Джон Кеннеди: «Прощайте своих врагов. Просто никогда не забывайте их имена!»
- По меньшей мере, один раз в день говорите другим что-нибудь приятное. Compliments поднимают настроение у обеих сторон.
- Представьте себе, как будете относиться к этой ситуации через шесть месяцев или через шесть лет.

2. Взгляните на свои проблемы более широко.

У всех есть свои проблемы, каждый из нас представляет собой проблему или живет с проблемой! Лишь очень немногие проблемы действительно катастрофичны.

- Разбейте большие проблемы на более мелкие и решайте их одну за другой.

- Будьте оптимистом. Относитесь к ошибкам и неудачам как к возможности чему-нибудь научиться. Всегда пытайтесь отыскать хорошую сторону во всем, что происходит, каким бы плохим оно ни казалось с первого взгляда.

3. Смейтесь больше.

Исследования показывают, что дети ясельного возраста смеются в 450 раз в день, взрослые – только 15 раз в день.

- Будьте по-детски непосредственны в проявлении чувства юмора и способности, видеть смешную сторону происходящего.

4. Перестаньте беспокоиться – начните работать.

Худшее время для беспокойства – раннее утро, когда все представляется в самом мрачном и черном свете. Это физический спад, обусловленный нашими внутренними часами, вносит значительный вклад в чувство отчаяния и безнадежности. В следующий раз, когда проснетесь в приступе отчаяния, успокойте себя тем, что днем вы почувствуете лучше и оптимистичнее.

- Займитесь прослушиванием успокаивающей музыки, чтением интересной книги или выполнением упражнения по релаксации, описанного ниже.

Беспокойство – это злоупотребление воображением. Исследования показывают, что большинство волнующих нас вещей либо вообще не случаются, либо неподвластны нашему контролю.

Поэтому перестаньте беспокоиться и, по возможности начните работать, чтобы изменить ситуацию, которую находите невыносимой.

5. Перестаньте осуждать себя.

Будьте внимательны в отношении того, что говорите себе.

- В следующий раз, когда начнете говорить себе, что никуда не годны, сверьтесь с действительностью. Спросите себя, основаны ваши мысли на твердых фактах или на сомнительных предположениях.
- Говорите себе положительные, укрепляющие самоуверенность вещи. «С каждым днем во всех отношениях мне все лучше и лучше!»
- Когда у вас что-то получается, поздравьте себя.

6. Умерьте темп своей жизни.

Темп жизни увеличивается. Ускоряется все: от совершения покупок до разговора и ходьбы. Даже если вам нравится жизнь на беговой дорожке, ваше тело и ум нуждаются в смене темпа. Вы должны научиться замедлять течение своей жизни вечером, в выходные дни, во время коротких перерывов и в отпуске. Вот несколько советов, как переключить скорость:

- Займитесь чем-нибудь, не терпящим спешки. Попробуйте такие увлечения, как: приготовление пищи, живопись, моделирование, садоводство, гончарное дело.
- Вместо бега трусцой прогуливайтесь на природе или в местном парке, намеренно останавливаясь, чтобы полюбоваться пейзажем.
- Вместо того, чтобы сыграть трудную и требующую напряжения партию в гольф, теннис, выберите вид спорта, почти или совсем не имеющий элемента соперничества. Почитайте не связанную с работой книгу.
- Освойте йогу и медитацию. Успокаивая тело и ум, йога не только уменьшает стресс, но и облегчает разрешение проблем и принятие решений.

Вот несколько приемов сосредоточения своих мыслей:

- Сядьте в одиночестве в тихой комнате и в течение пяти минут постарайтесь сохранять абсолютную неподвижность.
- Сосредоточьтесь на одном образе или мысли.
- Если вам на ум приходят какие-то посторонние идеи, просто отмечайте их, а потом снова возвращайтесь к выбранной мысли.

Поначалу это упражнение покажется вам сложным, но после небольшой тренировки станет легче.

7. Следите за дыханием и позой.

Когда мы напряжены, в первую очередь учащается и становится поверхностным дыхание. Глубокое, ритмичное, снимающее стресс дыхание зависит от равномерного распределения веса тела на позвоночник и таз в положении сидя. Нарушение такого равновесия препятствует эффективному дыханию.

Например, если вы имеете обыкновение сутулиться за рулем автомобиля или письменным столом, большая часть веса тела будет приходиться на локти и плечи. Это вызовет напряжение мышц и излишне увеличивает потребление поступающего через легкие кислорода.

Эмоции, особенно сдерживаемые, также могут оказывать существенное влияние на дыхание, в особенности, если их сдерживание требует значительного самоконтроля. При этом напрягаются мышцы груди и живота, поднимается верх грудины, а ребра оттягиваются вниз. В таком положении мышцы плечевого пояса и шеи должны работать интенсивнее, чтобы преодолеть направленное книзу давление.

Каждый раз, когда это происходит, сосредоточивайте внимание на своей позе и, если необходимо, меняйте ее, чтобы более равномерно распределить вес тела.

Научитесь правильно дышать, снимающим стресс образом, выполняя время от времени следующее упражнение. Это упражнение можно использовать и для облегчения расслабления, если вы слишком напряжены, для уменьшения усталости после длительной поездки или работы за компьютером:

- Сядьте удобно, выпрямитесь и закройте глаза. Положите одну руку на грудь, в другую – на живот.

- Медленно и глубоко вдохните через нос. Выдыхая, намеренно втяните мышцы живота, надавливая ладонью на живот.

- Повторите 11 раз.

Выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких минут, пока такой способ дыхания не станет привычным для вас, будь то в положении стоя, сидя или лежа.

8. Уменьшите физический стресс релаксацией.

Во время релаксации удобно сядьте или лягте. Ослабьте все тесные предметы одежды: пояс или галстук. Секрет успешной релаксации заключается в пассивной концентрации. Сосредоточьтесь на том, что происходит, не слишком стараясь сделать это.

- Дышите, не делая паузы между вдохом и выдохом. При каждом выдохе мысленно говорите себе: «Я СПОКОЕН».

- Теперь как можно сильнее сожмите ладони в кулаки. Удерживайте их в таком положении, пока медленно не досчитаете до пяти, затем разогните пальцы и дайте им расслабиться. Почувствуйте, как покидает их напряжение, и отметьте различие между напряжением и расслаблением этих мышц.

- Как можно выше поднимите плечи. Одновременно откиньте голову и упритесь ею в какую-нибудь твердую опору. Снова удерживайте эту позу, сосчитав до пяти. Опустите и расслабьте плечи. Ощутите, как все напряжение из плеч, опускаясь по рукам, ладоням и пальцам, уходит в пространство.

- Широко откройте глаза, как будто вопрошая. Удерживайте, медленно считая до пяти, Расслабьтесь, теперь сильно нахмурьтесь, Сохраняйте это состояние, медленно считая до пяти. Ощутите, как все напряжение покидает мышцы вашего лица.

- Глубоко вдохните и задержите дыхание. Напрягите мышцы живота, как будто ожидая удара. Снова удерживайте, медленно считая до пяти. С шумом выдохните, прежде чем вернуться к ровному, без пауз, дыханию. С каждым выдохом мысленно повторяйте: «Я СПОКОЕН». По мере того, как ваше тело становится теплее и тяжелее, почувствуйте себя все более и более расслабленным.

После сеанса релаксации медленно поднимитесь и перенесите ощущение расслабленности в то, чем собираетесь заниматься.

9. Расслабьтесь в конце дня.

Это простое упражнение – прекрасный способ расслабиться либо перед уходом домой, либо по возвращении домой после напряженного дня.

- Сядьте, расслабьтесь, прикройте глаза и сосредоточьте взгляд на точке на полу в нескольких футах перед собой.
- Концентрируя внимание на этой точке, дышите медленно и глубоко.
- Удерживайте взгляд на этой точке в течение полной минуты. По истечении 60 секунд встаньте и вернитесь к своим обычным занятиям, удерживая чувство глубокого психического расслабления.

10. Избавьтесь от стресса с помощью физических упражнений.

Умеренные, но регулярные физические упражнения, незначительно увеличивающие частоту сердечных сокращений, могут творить чудеса в отношении снятия стресса и рассеивания депрессии. Ходите, бегайте трусцой, плавайте, катайтесь на велосипеде, выбор упражнений не имеет значения, при условии, что вы будете уделять им не менее 20 минут в день.

Следите за частотой сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, подсчитывая удары пульса на запястье за 15 секунд, а затем умножайте результат на четыре, чтобы получить число сердечных сокращений в минуту.

11. Начало – дела половина

Выспитесь. Недосыпание может принести много неприятных ощущений: труднее сосредоточиться, все будет раздражать. А в воскресенье лучше лечь спать немного раньше обычного (многие говорят, что с воскресенья на понедельник спится хуже). Но в воскресный вечер доставьте себе какое-либо удовольствие: посмотрите любимый фильм, почитайте веселую книгу, примите ароматическую ванну. Встаньте чуть пораньше. И вам не придется спешить, лихорадочно что-то искать, кое-как завтракать и ехать в переполненной маршрутке стоя.

Не пренебрегайте полноценным завтраком. Правильное питание помогает противостоять стрессам, а утром вашему организму необходимо подкрепление, потому что последний раз вы принимали пищу за 10-12 часов до пробуждения. Кому-то в семь утра не очень хочется есть, но кто пропускает завтрак, тот быстрее устает на работе. Хороший антистрессовый завтрак - овсяная каша: заряжает энергией, калорийна, легко усваивается. А вот сахар, жирную ветчину, бекон и колбасу исключите. Чашка кофе не повредит, но постарайтесь не переусердствовать с кофеином в течение дня.

Сделайте легкую гимнастику. Вы зарядите себя энергией на весь день. Даже кратковременные физические нагрузки ускоряют сердцебиение, обогащают кислородом мозг и способствуют выделению эндорфинов гормонов, вызывающих ощущение счастья и успокоение.

12. Развлеките себя.

Для многих поездка на работу - кошмар наяву. Сделаем ее продуктивной, увлекательной или даже... приятной. Это возможно!

- Оказавшись в переполненном автобусе или вагоне метро, помечтайте. Можно взять с собой что-нибудь почитать, но учтите: если перипетии детектива захватят вас настолько, что вы перенесетесь в этот увлекательный мир всеми мыслями, на работу приедете как выжатый лимон проверено на собственном опыте. Совмещайте поездку с повторением выученных накануне иностранных фраз. Так незаметно можно и английский за полгода освоить!

- Если вы за рулем. Практикуйте релаксацию в автомобиле. Попав в пробку или просто остановившись на красный свет, выполните несложное упражнение:

1. Возьмитесь за руль обеими руками, напрягите мышцы рук и поднимите плечи так, будто вы стараетесь достать ими до кончиков ушей.
2. Застыньте в таком положении на 3-4 секунды, затем расслабьтесь. Прочувствуйте, какая приятная легкость медленно растекается по всему телу.
3. Повторите упражнение при очередной вынужденной остановке.

13. За работу – с огоньком!

Именно рабочее место может «наградить» вас болью: головной, в пояснице или шее. Виной этому могут быть неправильно расположенный монитор, неудобный стул, плохое освещение. Пора сделать свое рабочее место «союзником в борьбе со стрессами.

Наведите порядок. Стол, за которым работаете, может сильно испортить вам жизнь, если он похож на свалку. Часто виновниками стресса становятся бессилие и подавленность. Если ваше рабочее место похоже на поле боя, вы уже чувствуете дискомфорт, стрессовый уровень поднимается выше. Избавьтесь от хаоса. На это уйдет много времени, а польза будет огромная. И заведите правило – делать это всякий раз в конце рабочего дня.

Подружитесь с эргономикой. Наше тело не предназначено для долгой работы в сидячем положении. Так как положение тела не меняется, определенные мышцы не могут расслабиться. Со временем приток крови к ним уменьшается, поэтому им не хватает кислорода. Отсюда - усталость и боль в мышцах. Несколько рекомендаций по этому поводу:

- Если вы много времени проводите за компьютером, важным становится то, как вы сидите. Высота стула и стола, на котором расположены клавиатура и монитор, факторы, играющие большую роль в появлении напряжения и усталости в плечах, шее и верхней части спины. Поэтому:

- вы не должны смотреть на монитор вытягивая шею. Лучше, если ваш стул будет регулируемый. Это значительно снизит уровень дискомфорта, уменьшит напряжение в плечах, спине и ногах;

- клавиатуру нужно располагать на расстоянии локтя от груди. Пальцы должны находиться ниже запястья;

- когда работаете с мышкой, ваша рука должна опираться на что-то твердое;

- упор для ног – хорошее приложение к столу. Он немного снимает напряжение ног и спины, особенно если вы невысокого роста;

- если вам также приходится много писать, выберите удобную, эргономичную ручку – ваши пальцы не должны уставать.

- Держать спину! Не сутультесь. Неправильное положение тела приводит к усталости, напряжению, боли в мышцах. Откиньтесь на спинку стула и выпрямите позвоночник. Так вы сможете свободнее дышать и уменьшите напряжение мышцы спины,

14. День забот.

Рабочий день полон проблем, неотложных дел, поэтому на то, чтобы заняться хоть какой-то релаксацией, не хватает времени. А стрессы тем временем накапливаются, и большая их часть выражается в мышечном напряжении. Поэтому старайтесь как можно быстрее от него избавляться,

Потягивайтесь («тянитесь к небу»). Иногда рабочий день в офисе характеризуется долгой работой за столом в ограниченном пространстве, перемежающейся только походами к кофеварке и ксероксу, а иногда приходится весь день быть на ногах. В обоих случаях потягивания – отличный способ избавиться от накопившегося в мышцах напряжения. Приведем хорошие упражнения на потягивание:

1. «Сборщик яблок».

Сядьте на стул, не отрывая ног от пола, или встаньте. Поднимите обе руки над головой и потяните их к потолку. Теперь представьте, что вы хотите достать яблоко, висящее на ветке чуть выше кончиков пальцев правой руки. Протяните руку ещё на пару сантиметров и сожмите ее в кулак. Удерживайте такое положение 2-3 секунды, затем расслабьте руку. Повторите эти же действия левой рукой.

2. «Бабочка».

Это упражнение на растягивание и сокращение грудных мышц. Сидя за столом, заложите обе руки за голову и сплетите пальцы. Оттяните локти назад как можно сильнее. Удерживайте такое положение 5-10 секунд, а затем расслабьте руки. Повторяйте это упражнение несколько раз в день. Положите кончики пальцев на плечи и разведите локти в стороны. Поднимите локти на высоту плеч. Теперь сведите их перед собой. Удерживайте такое положение 5-10 секунд и опустите руки. Повторяйте это упражнение несколько раз в день.

3. «Мячик».

Возьмите теннисный или другой упругий мяч, сожмите его, подержите так 8-10 секунд и затем медленно расслабьте ладонь и пальцы. Волна расслабления разольется по всему телу. Это упражнение полезно время от времени повторять.

15. Про питание.

Неправильное питание или время приема пищи понижает нашу стрессоустойчивость. Если мало кушать, организм не сможет работать в полную силу и вам будет труднее справиться со всеми проблемами, с которыми придется столкнуться на работе. Как правильно «подзарядить» организм в полдень?

Чтобы вернуть хорошее настроение включайте в свой ежедневный рацион следующие продукты, которые помогут избавиться вам от стресса и хандры:

- орехи считаются главной «пищей для мозга». Они содержат жирные кислоты, которые отвечают за нейро-медиаторы, поднимающие настроение;
- чай. Содержащийся в этом напитке кофеин улучшает настроение и повышает работоспособность;
- чечевица источник фолата, низкий уровень которого приводит к депрессии;
- шоколад. Несколько долек горького шоколада в день помогут вам быстро забыть о негативных эмоциях.

Не пропускайте обед. Даже если вы сильно заняты, отказ от обеда может вылиться в напряжение и раздражительность.

В обед предпочтите богатую белком рыбу, постное мясо и сложные углеводы, входящие в состав зерновых культур. Белки стимулируют умственную деятельность, а углеводы увеличивают количество гормона серотонина, отвечающего за наше настроение.

Больше употребляйте овощей и калия (орехи, курагу, изюм, бананы). Овощи содержат не только витамины, но и питательные вещества, необходимые в борьбе со стрессом, а калий способствует расслаблению мышц.

Избегайте сладостей: шоколад, конечно, быстро подымет ваше настроение, но ненадолго – оно также быстро и пройдет.

Не пейте много кофе. Две чашки кофе подряд могут увеличить частоту сердцебиения. Определите свой кофеиновый предел. Превысив его, вы снизите свой стрессовый порог и станете более ранимой. В перерыве кофе замените обезжиренным йогуртом, соком, чашкой травяного чая.

16. Самопомощь с острой стрессовой ситуацией.

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их реализовывать (исключение - стихийное бедствие, спасение самой жизни).

2. Сосчитайте до десяти.

3. Если с Вами случился приступ агрессии на работе, в транспорте или в магазине:

- Вместо того чтобы наброситься с колкостями или упрёками на другого человека, ущипните себя так, чтобы никто этого не заметил. Каждый раз, когда гневные слова подкатывают к горлу, ущипните себя настолько сильно, насколько сильна Ваша агрессия.

- Крепко сожмите кулаки, пусть ногти вопьются в ладонь. Организм получит лёгкий стресс, после чего, как обычно после стресса, наступит момент некоторой релаксации.

- Как только появится возможность, постарайтесь уединиться. Можно уйти в сквер, присесть на скамейку, можно просто побродить в тихом переулке, в конце концов, можно побыть в сан-комнате. Если есть возможность сесть – расслабьте всё тело, если нет – только верхнюю его часть. Расслаблять нужно отдельные части тела поочередно. При этом обязательно проговаривайте про себя, какого результата Вы хотите добиться. Например, Ваша фраза может звучать так: моя рука расслаблена, она безвольно висит, подобно плети. Разговаривайте сами с собой в приказном тоне, чтобы команда доходила до Вашего подсознания.

4. Займитесь дыханием. Медленно через нос вдохните воздух до счёта пять, и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне медленно, постепенно, также через нос, но по продолжительности более длительное до счёта семь, сосредоточьтесь на ощущениях, связанных с дыханием.

5. Очень полезно брюшное дыхание.

- Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась;

- Затем без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе.

- При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опускаются. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

6. Сцепите руки в замок перед собой (можно под столом) и постарайтесь сильно напрячь пальцы. Сосредоточьтесь на пальцах.

7. Напрягите ноги в икрах. "Врастите" в землю пятками.

8. Если больше не можете находиться на рабочем месте, выйдите из помещения, предупредив старшего по должности.

9. Можно выйти к умывальнику и смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.

10. Медленно переводите взгляд с одного предмета на другой, тщательно изучая их.

11. Посмотрите на небо. Когда Вы в последний раз смотрели на него? Вспомните один из прекрасных дней отпуска.

12. Набрав в стакан воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Все внимание на ощущения, когда вода будет течь по горлу.

13. Можно спеть (про себя) так называемую "Песню Акына". Отслеживая то, что Вы наблюдаете вокруг себя: "Лампа горит", "Солнце в окне", "Обои порвались" и т.д.

14. Помогает мысль о том, что вечером Вы будете дома, и до прихода домой время непрерывно сокращается, приближая Вас в желанную обстановку.

15. Помогает правило "зато", если у Вас что-то не получается или Вас в чем-то обвинили, то полезно проговорить про себя, например, зато я умею красиво танцевать и т.д. Это правило помогает сохранить самоуважение и не снизить Вашу самооценку, это особенно полезно мнительным людям и склонным к самокопанию.

16. Ещё один приём самоуспокоения - доказать себе, что "могло быть и хуже". Сравнение собственных невзгод с чужими, ещё большими проблемами, - "а другому гораздо хуже", позволяет более стойко и спокойно отреагировать на неудачу.

17. Упражнение "Снятие напряжения в 12 точках". Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь, после этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрытие ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед - назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодичы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза в течение рабочего дня.

Вы сейчас освободились от напряжения в двенадцати основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Достигнут двойной эффект.

18. Хорошо помогает мысль «Я буду счастлива в ... часов».

19. Идя домой, сделайте то, что вам необходимо сделать в первую очередь: кому-то покушать может быть даже раньше, чем накормить своих близких, может быть полежать, убрать мусор, разбросанные вещи, устраните то, что отравляет вам жизнь. Для себя решите, что вам важно, но необходимо знать, что принципиальных моментов должно быть не более пяти, именно того, что должны по отношению к вам. Иначе человек себя загоняет в угол становится невротиком и делает детей невротиками и невыносимую обстановку дома.

Существует ряд общих приемов по преодолению ежедневного стресса:

- по возможности разделите свои обязанности по дому и на работе, родственников,
- старайтесь избегать неприятных в общении коллег, знакомых,
- делайте регулярно физические упражнения, не прибегайте к алкоголю, чтобы справиться с перегрузками,
- следите, чтобы в вашей диете было достаточно фруктов и овощей, пытайтесь относиться с юмором даже к самой стрессовой ситуации,
- не берите на себя той работы, с которой не сможете справиться,
- организуйте свое время,
- беседуйте, делитесь своими мыслями и страхами с друзьями или семьей, слушайте успокаивающую музыку, напрягите, а потом расслабьте все свои мышцы по очереди.