



СТРЕСС - это естественная и неизбежная особенность жизни. "Стресс" - слово, заимствованное из английского языка и означающее "напряжение". Понятие взято из материаловедения и обозначает там давление (нагрузку), с которым воздействуют на материал при его испытании.

В основе профилактики стрессов лежит **мудрое отношение к собственной жизни, ее активное конструирование.**

К принципам мудрого отношения к жизни можно отнести следующие:

☺ **Постоянно ставить и добиваться соразмерных нашим возможностям жизненных целей.** Как писал Г.Селье: "Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц".

☺ **Уметь отличать главное от второстепенного.**

В свое время Р.Нибур писал: "Боже, дай нам благоразумие спокойно принять то, что мы не можем изменить; мужество, чтобы изменить то, что можем; и мудрость, чтобы отличить одно от другого".

☺ **Знать меру воздействия на события, то есть быть реалистичными в оценке, как собственных возможностей, так и ситуации, в которой находимся.** Г. Селье советует: "С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала - стоит ли сражаться".

☺ **Уметь подходить к проблеме с разных сторон.** Французский мыслитель Монтень как-то заметил: "Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее".

☺ **Готовить себя к неожиданным событиям заранее.**

☺ **Воспринимать действительность такой, какова она в реальности, а не в нашем воображении.**

☺ **Стараться понимать окружающих, что позволяет избрать более гибкие линии поведения, избежать ненужных столкновений и, в конечном счете, обеспечить себе некоторый уровень психологического комфорта.**

☺ **Уметь извлекать положительный опыт, уроки из всего происходящего.**

☺ **Жить полной жизнью в каждый данный ее момент.** Более двух тысячелетий назад Марк Аврелий сказал: "Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней".



Вопреки сложностям нашей жизни надо жить, а не существовать; жить каждый день и каждый час; жить каждый миг отпущенной нам жизни. Жить...



Случается, что воздействие стресса настолько интенсивно, неожиданно и стремительно, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). В этих случаях необходимо твердо знать **ОСНОВЫ ПЕРВООЧЕРЕДНОЙ САМОПОМОЩИ**. К мерам такой помощи обычно относят следующие:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (или пытаться принимать) никаких ответственных решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Медленно сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание.

Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на

ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Осмотритесь по сторонам, Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

7. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

8. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.



9. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

10. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

ИСТОЧНИК: Урбанович А. А. Психология управления.

