РАБОТА СО СТРЕССОМ

Давайте договоримся сразу, что "стресс" – это не плохо. Стресс – это естественная реакция организма на внешние изменения. Стресс позволяет адаптироваться нашему организму к изменяющейся реальности, найти дополнительные ресурсы, преодолеть сложности и выжить эмоционально и физически.

- **Эустресс** – положительный стресс, мобилизующий нас на свершения и достижения.
- **Дистресс** – плохой стресс, истощающий защитные силы организма.

Причины дистресса

*по итогам опроса участников тренингов

38 % — **"Рабочие" неурядицы**
Рутина, сложность достижения целей, большое количество контактов с людьми, конфликтные ситуации, надуманные и объективные переживания.

23 % — **Физическое состояние**
Быстрая утомляемость, усталость, хронические боли, недостаток сна, неэффективный отдых.

17 % — **Личные и Семейные сложности**
Недопонимание в семье, проблемы в отношениях, отсутствие хороших отношений, неудовлетворенность партнером или положением в семье.

15 % — **Самореализация**
Неудовлетворенность своим положением в обществе, социальным статусом, материальным и физическим обеспечением. Фрустрация.

7 % — **Другое**

Здоровье

Если ничего не делать, то ваш любимый организм начнет напоминать о том, что вы его не бережете. Основными системами, попадающими "под удар", являются:

- ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ
- РЕПРОДУКТИВНАЯ
- НЕРВНАЯ
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ
- ЭНДОКРИННАЯ

Не ждите, пока дистресс начнет управлять вами, вашими эмоциями и действиями. Научитесь предупреждать и контролировать синдром выгорания, снижать эмоциональное напряжение. Изучите и попробуйте различные приемы, чтобы сохранить здоровье себе и близким людям.

Умейте правильно восстанавливаться

Любой стресс – это затраты вашей энергии.

Дистресс появляется только тогда, когда вы не успеваете "заряжать" себя или делаете это неправильно.

Смена деятельности, спорт, правильное питание, медитация, музыка, друзья и творчество – это правильная подзарядка!

Сделайте два списка:

1. Действия или вещи, которые лишают вас энергии день за днем.
2. Действия, которые **наполняют** вас энергией (этот список должен быть максимально большим – от 20 пунктов).
3. Повесьте список 2 на видное место.
4. **Планируйте в расписании своей жизни эти действия!**
5. С делами из списка 1 вы сами знаете, что делать ☺

Экстренные меры "здесь и сейчас"

- Дистресс рождается не от ситуации, а от оценки.
- Контроль дыхания (дыхание по квадрату).
- Сделать перерыв, взять тайм-аут.
- Вода снимает эмоции. (душ, теплая вода, руки до локтя, лицо).
- Посмотреть фотографии любимых людей, мест, историй.
- Посмеяться над смешными роликами.
- Помогают успокоиться запахи мяты, лаванды, мандарина.
- Держите под рукой плейлист с любимой музыкой и хорошие наушники.
- Позвоните близким, переключитесь на разговор с друзьями.
- Короткая медитация (да, и офисные варианты медитации тоже бывают).
- Смените на время "конфликтное" место. Пройдитесь и подышите воздухом.
- Относитесь к каждой неудаче, как к очередной монетке в копилке опыта ☺

Задайте себе вопрос: будет ли произошедшая ситуация для меня важна, например, через пять лет? Вспомню ли я вообще про неё?

Профилактика

Знания

Читайте тематическую полезную литературу, чтобы узнавать больше о методах работы со стрессом.

Не стесняйтесь спрашивать у друзей – как они работают с негативом.

Опыт

Пробуйте и тестируйте различные техники релаксации и медитации.

Не идите "легким путем" расслабляясь с помощью вредных привычек.

Стиль жизни

Наполняйте свою жизнь позитивными эмоциями. Планируйте события, наполняющие вас энергией.

Оградите себя от информационного мусора и вредного влияния.

Если не находится решение, то вспомните достойного, значимого для вас человека и спросите себя – как бы он поступил на вашем месте?

Берегите себя

Михайлов Алексей. Mymap-life.ru