

Управление стрессом.

Прежде всего - научитесь распознавать стресс.

Симптомами стресса являются психологические, а также физические проявления. Сюда можно включить изнеможение, потерю аппетита, головную боль, беспричинный плач, бессонницу и "просыпания". Ощущение тревоги, расстройство или апатия - верные признаки стресса.

Управление стрессом - это способность контролировать ситуацию, когда люди и события производят чрезмерные требования. Что же вы можете сделать чтобы "управится" со стрессом? Какие есть стратегии?

- Проанализируйте ситуацию и выясните, действительно ли есть что-то, что вы можете поменять или контролировать в этой ситуации.

- Не придавайте слишком большого значения вашей жуткой нагрузке:

Определите период времени для каждого задания, или селективно распределите каждое дело по приоритету.

- Старайтесь быть "позитивны":

Дайте себе установку: "как хорошо я могу справляться", и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо.

- Сведите до минимума количество событий в вашей жизни - таким образом, вы уменьшите возможности перегрузки.

- Измените свой взгляд на жизнь.

Научитесь распознавать стресс, выясните, что это такое. Увеличьте "обратную связь" с телом и пытайтесь самостоятельно регулировать стресс.

- Избегайте чрезмерной реакции.

Зачем ненавидеть, если можно только немного не любить? Зачем психовать, когда вы можете быть нервным? Зачем беситься, если можно просто гневаться? Зачем быть унылым, если вы можете быть просто печальным?

- Учитесь ставить реальные цели.

Если ничего не поделаешь, то ничего и не поделаешь.

- Не заstopоривайтесь над мелкими делами.

Пробуйте расставить приоритеты. Только самые значительные вещи, а все другие отбросьте.

- Попробуйте "использовать" стресс: если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.

- Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса

- Всегда хорошо высыпайтесь.

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

- Сделайте что-то для других: переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

- Расслабьтесь, сделайте перерыв: переключитесь на что-нибудь другое, не

вызывающее у вас стрессовой реакции.

- Избегайте самолечения.

- Учитесь расслабляться

Хуже всего, если стресс приводит вас в неуправляемое состояние, вмешивается в вашу учёбу, общественную жизнь. Попробуйте найти помощь у психолога школы.