

8 приёмов борьбы со стрессом

1. Составьте дневной план или список того, что нужно сделать, чтобы организовать напряжённый день. Такой список поможет не тратить энергию на обдумывание того, что ещё следует сделать, а только действовать.

2. Большинство работающих людей должны балансировать между множеством обязательств перед семьёй, коллегами и обществом. Но вы должны осознать, что можно договориться о времени, уделяемом каждой сфере вашей жизни, чтобы привести ваши различные роли в равновесие.

3. Регулярные занятия спортом помогает укрепить вашу физическую и эмоциональную систему для противостояния стрессу.

4. Высыпайтесь. Слишком большая активность и недостаточный сон препятствуют равновесию вашего самочувствия.

5. Больше смейтесь. Находясь в действительно стрессовой ситуации, задайте себе вопрос "Будет ли мне это казаться важным через пять лет". Весьма вероятно, что стресс угаснет. Помните, что минута смеха прибавляет пять минут жизни. По этому, смейтесь на здоровье!

6. Умейте сказать "Нет" семье, друзьям, когда вы заняты. Не попадайтесь в капкан "супермена" или "супервумен", которые успевают всё и вся. Решайте для себя сами, какие приоритеты наиболее важны.

7. Желание изменить неблагоприятные обстоятельства является эмоциональной ловушкой. Попытка изменить друзей или семью обречена на провал. Принимайте других такими, какими они есть, и просто сконцентрируйтесь на том, чтобы стать самому ещё лучше.

8. Использование алкоголя для снижения стресса не эффективно.

Алкоголь является депрессантом, а не стимулятором. Глушите свои проблемы здоровым способом, занимайтесь спортом или общайтесь с людьми, которые благожелательно к вам относятся.