



Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно *искать в себе*, а не во внешних обстоятельствах.



Стресс – часто *следствие информационной перегруженности психики*. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.



На дистанции жизни основным должно быть **соревнование с самим собой**, а не с окружающими.



Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность стресса и наоборот. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. *Жить нужно по способностям и средствам*. Однако следует учесть, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.



Научиться без каких-либо условий **понимать**, а лучше *уважать или любить* всех, начиная с себя.



Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса **необходимо изменить мое отношение к ней**.



На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, **посчитали бы себя на вершине счастья**. Надо всегда помнить об этом.



Чем выше степень моей ответственности за те трудности и проблемы, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и

наоборот. Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.



Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Лучше Вас самих никто Вас не знает.



Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а *по тому, что у нас есть*. Философ Артур Шопенгауэр однажды сказал: «Мы редко думаем о том, что имеем, зато – всегда о том, чего нам не хватает». **Уметь жить** – значит, уметь **радоваться жизни**, видеть положительное во всем, что у нас есть.



Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. **Жизнь такова, какова она есть**. Если хочешь быть *счастливым – будь им!*



Трудно переоценить роль здорового **чувства юмора** в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше тех, кто лишен этого чувства.



Не слишком увязать в прошлом – его уже нет, в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в будущее – его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни **здесь и сейчас**.



Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором Вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши

проблемы вызывают не стресс, а любопытство.



Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, в Галактике. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живущих ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!



Мир вероятностен, и в нем все может произойти. **Расширяйте вероятностные границы мировосприятия**. Чем шире они у человека, тем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.



Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.



Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным *источником нашего саморазвития*. **Всякий кризис подталкивает человека к новому витку развития**. Необходимо *найти конструктивное начало* в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся.



Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. Во время стресса лучше всего больше давать себе физических нагрузок.

Как научиться правильно восстанавливаться?

Существуют естественные способы регуляции организма. Это:

- смех, улыбки, юмор;
- размышления, воспоминания о чем-то хорошем, приятном;
- движения типа потягивания, расслабление мышц;
- наблюдение пейзажа за окном, вслушивание, вчувствование, вглядывание в то, что происходит вокруг Вас;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание кому-нибудь похвалы, комплимента просто так.

Саморегуляция – процесс управления своим психоэмоциональным состоянием, в ходе которого наступает успокоение, восстановление, активизация.

Управление дыханием: на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох, на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Управление тонусом мышц: сосредоточьте внимания на наиболее напряженных частях тела лучше с закрытыми глазами (обычно это бывают лоб, скулы, область губ, шея, верхние позвонки позвоночника, ладони, поясница, стопы). Дыхание глубокое, ровное, максимальное напряжение мест зажимов, резкое сбрасывание напряжения. Делать надо это на выдохе.

В каждом упражнении три фазы – напряжение, прочувствование, расслабление.

Хорошо помогают самоприказы, самоодобрение, самопрограммирование: «Спокойно!», «Умница!».



Как помочь себе избавиться от стресса?

Памятка



г. Санкт-Петербург

2019

