**Методи боротьби зі стресом**

Майже неможливо контролювати кожну стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Так що основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Існує дуже багато методик по боротьбі зі стресами, але ми не будемо зупинятися на перерахуванні усіх. Ми можемо навести декілька простих порад, притримуючись яких можна навчитися подолати неприємні життєві ситуації.

 1. Намагайтесь бути в житті філософом (а коли це необхідно, згадуйте про почуття гумору, через його призму життя бачиться набагато легше).

 2. Не зустрічайте стрес у боксерській стійці. Уявіть, що Ви або хмаринка, або безтілесна істота, через яку пронесеться негатив і не «застрягне».

 3. Намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках.

 4. Ніколи не скаржтесь – від цього не стане легше. Але проте це не означає, що не треба розповідати про свої проблеми близьким, тим, хто Вас розуміє та підтримує. Розмова допомагає зняти напруження та проаналізувати ситуацію оповідачу.

 5. Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони подій.

 6. Намагайтеся любити себе більше, ніж Ви до цього робили.

 7. Не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід. Крім Вас нікому не вирішити вашу проблему.

 8. Допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді.

 9. Не покладайте рук і не переставайте боротися.

10. Вмійте відділяти факти від внутрішніх переконань.

11. Подивіться на ситуацію по-новому, з іншої точки зору, ніж та, котра була у Вас до цього.

12. Вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку.

13. Просто чудово, якщо у вас є хобі. Зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій.

14. Думайте позитивно. Налаштовуйте себе на позитивний результат, підсумок.

15. Варто спробувати написати список пропозицій, які можуть позитивно вплинути на Ваш емоційний стан.

16. Кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним.

17. Злегка натисніть на скроні. Масажування нервів полегшує біль і усуває різноманітні недомагання.

18. Слухайте музику. Ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика.

19. Лічіть до десяти. Перед тим, як зреагувати на ситуацію, полічіть до десяти про себе. Така пауза дає змогу взяти себе в руки.

20. Прийміть гарячу ванну. Гаряча вода дуже гарно розслаблює.

21. Прогуляйтеся по місцевості з гарним краєвидом. Картина, яка радує око, розслаблює та згладжує негатив.

22. Складіть список Ваших задоволень. Потім виберіть будь-що з цього списку і займіться цим.

23. У тяжких стресових випадках краще звернутися за допомогою до психолога чи, хоча б, зателефонувати до телефону довіри чи екстреної психологічної допомоги.

24. Підтримку краще всього шукати серед тих, кому Ви дійсно довіряєте. Тільки такі люди зможуть стати для людини опорою в тяжкій життєвій ситуації.

Треба завжди пам’ятати, що безвихідних ситуацій не буває. За допомогою таких порад Ви можете навчитися створювати власними руками сприятливе середовище для життя, а саме: стримувати свої емоції, боротися зі своїм норовом та темпераментом та допомагати цими порадами своїм родичам і друзям.