

## Профилактика стресса

На сегодняшний день огромное количество людей по всему миру ищут ответ на один простой вопрос – как избавиться от стресса и не испытывать дискомфорта под воздействием окружающей среды? Многие люди надеются и верят, что существует волшебная таблетка, которая в один момент избавит от всех негативных симптомов и сделает человека счастливым и уверенным в себе. Однако, к сожалению или счастью, нельзя полностью избавиться от стресса и не существует рецепта, который в один момент избавит человека от всех ненужных раздражителей. Важно помнить, что адекватный уровень стресса необходим нам для того, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни.

Но при этом существует ряд простейших рекомендаций, которые может выполнять каждый человек вне зависимости от своего возраста, социального статуса и состояния здоровья. Эти рекомендации позволят вам поддерживать свое тело и психику в определённом тоне:

- 1) **Занятия физической культурой** – если вы подберете те упражнения, которые подойдут именно вам, то это позволит укрепить ваш организм, настроить психику на позитивный лад и избавиться от лишних негативных мыслей. Постоянные умеренные физические нагрузки укрепляют наш иммунитет, не только физический, но и психический.
- 2) **Планирование и контроль распорядка дня** – частой проблемой многих специалистов является неумение контролировать своё собственное время, неправильно распределять свои внутренние ресурсы для решения профессиональных и жизненных задач. Однако грамотный контроль своего времени, уделение внимания не только рабочему процессу, но и другим жизненным сферам позволит вам улучшить общее качество жизни и получать удовольствие от того, чем вы занимаетесь.
- 3) **Улучшение взаимодействия с другими людьми** – позитивное и спокойное отношение к другим людям (родным, друзьям, коллегам и клиентам) также является неотъемлемой частью для формирования здоровой и счастливой личности профессионала. Именно конфликты с другими людьми, постоянные ссоры и недопонимание могут стать причиной ухудшения как психического, так и физического самочувствия.
- 4) **Формирование новых увлечений и интересов** – для того, чтобы человек чувствовал себя комфортно и уверенно, важно думать не только о своей работе. Увлечение каким-либо хобби, желание заниматься саморазвитием

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютуб канале СОЦПЕДАГОГ

или просто интересно проводить своё свободное время - заряжает необходимой позитивной энергией и позволяет нам с новыми силами решать профессиональные задачи.

- 5) Также важно помнить, что если вы подвергаетесь серьёзным стрессовым нагрузкам, то вы можете **обратиться к своим коллегам – психологам, пройти индивидуальную консультацию или посетить групповой тренинг**. Важно не пренебрегать помощью других специалистов, так как качественная и своевременно оказанная помощь позволит вам лучше справляться с профессиональными или жизненными трудностями.

Ученые, изучающие вопрос формирования и протекания стресса рекомендуют свои методы нейтрализации, то есть предупреждения хронического дистресса. На рисунках ниже вы можете увидеть эти методы и взять на вооружение те из них, которые вам наиболее подходят.



### **Литература:**

- Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015.
- Селье Г. Стресс без дистресса., М.: Прогресс, 1982.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.