



Повышенная возбудимость и нервозность часто становятся причиной конфликта между близкими людьми и коллегами по работе, что намного усложняет их взаимоотношения.

Особенно **сильно** люди нервничают, когда возникают денежные затруднения и необходимость много трудиться, отказывая себе в получении жизненных удовольствий. Усиленная физическая работа, проблемы в семье или на работе вызывают появление стойкого очага возбуждения в нервной системе. Если же человек награжден беспокойным характером, то повышенная нервная возбудимость будет у него проявляться всегда в виде гнева, злости и неприязненного отношения к источнику раздражения. Чтобы сохранить любовь и хорошее отношение к себе, очень важно научиться сохра-

нять спокойствие в любых ситуациях и не нервничать.

Как же можно **закалить** свою психику так, чтобы никакие жизненные бури не смогли довести до стрессового состояния, при котором срывается дыхание, колотится сердце, а глаза застилает темнота? Во время вспышки гнева не все люди поступают одинаково, одни сдерживают себя, другие наговаривают обидчику всякие гадости, третьи орут на всех подряд, чтобы снять напряжение, а те, у кого уже психика нарушена, бросается выяснять отношения кулаками.

Человек, выплеснувший **свой гнев** на обидчика, чувствует себя глубоко несчастным. Виновником своего несчастья он, конечно же, считает того, кто заставил его нервничать и расстроится. Счастье человек **строит сам** и то, насколько он будет счастлив, зависит от того, насколько он умеет сдерживать свои эмоции.

Прежде чем, как **обвинить** кого-то в своих несчастьях, проанализируйте свое поведение. Вспомните свое детство, может вы еще ребенком не могли принимать самостоятельные решения и не брали на себя ответственность. От формы выражений эмоций и шаблонов поведения, сформированных с детства, вам нужно отказаться. Очень важно понять, что таким поведением, вы сами разрушаете свое счастье. Чтобы не допустить этого, научитесь по-другому воспринимать жизненные трудности и постарайтесь преодолевать их, проявляя терпение и усидчивость.

Понаблюдайте за своим **поведением** при стрессовых ситуациях как бы со стороны, побудьте "третьим лицом", который участвует в ситуации, который выводит вас из себя. Подумайте над тем, что вас так задело, и так ли значимо было оно для вас, как кажется? Вместо того чтобы повторять, те же слова и заученные фразы, которые вы привыкли говорить с детства, желая разозлить обидчика, подключите свой разум и подумайте над тем, какие после этой ссоры будут последствия. Не идите на поводу своих эмоций, а поразмышляйте над тем: что их вызывает и что с ним делать?

Самые популярные **раздражители** - это усталость, хроническое недосыпание, низкая самооценка, ревность, зависть, корысть и страх перед будущим. Люди сами выбирают то, что им чувствовать. Если вам кажется, что весь мир сконцентрировался на какой-то проблеме, а все остальное уже не имеют значения, то постарайтесь посмотреть на эту проблему с другой точки зрения.

Представьте себе, что это **маленький** кусочек негатива в вашей жизни. Избегайте спешного выражения своих эмоций. Решение всех проблем и выяснения отношений оставьте на время, когда вы успокоитесь. Любая ситуация, которая кажется непростительной, это лишь кусочек жизни.

Не перегружайте себя **работой**, делайте дела в порядке важности. Слишком большая загруженность работой приводит к эмоциональным трудностям и нервному напряжению. Научитесь получать удовольствие от проделанной работы и не забывайте планировать свой день. Планирование работ поможет упорядочить вашу жизнь и ощущать радость от полученного результата.

Будьте разумнее и **принимайте** неудачи, как естественную часть вашей жизни. Если даже вы недовольны чем то, старайтесь сохранить спокойствие и не впадайте в крайности. Если ситуация требует уточнения и промолчать вы уже не в силах, начинайте разговор тихим и уважительным тоном. Не переходите на крик и оскорбления, никогда не используйте фразы: "Ты - такой-то!", "Ты сделал так-то!" и "Ты сказал тогда так!". Любое свое предложение начинайте с местоимения "Я". Например, "Я обиделась потому, что мне не понравилось" или " Я промолчать об этом не могу, объясни мне ...".

Научитесь мыслить **позитивно**, смеяться и радоваться каждому мгновению жизни. Живите сегодняшним днем и не гонитесь за "птицей счастья", не замечая тех, кто с вами сегодня рядом. Берегите себя и своих любимых! А для этого пересмотрите свое отношение к людям, старайтесь стать добрыми и заботливыми. Не раздражайтесь и будьте спокойны!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.