

## 15 способов справиться со стрессом



Чтобы помочь вам справиться со стрессом, в этой статье подобраны 15 ценных научных советов, которые помогут противостоять стрессу.

1. Запаситесь. Даже если покупка десятка рулонов туалетной бумаги кажется вам излишней, возможность не думать о будущем — один из путей к снижению стрессоустойчивости.
2. Проведите уборку. Разобрать хлам, очистить полки от лишнего — путь к большей устойчивости и в психологическом плане.
3. Приготовьте что-то “фирменное”. У готовки есть одно большое преимущество: результат ваших усилий виден сразу, а чувство контроля над ситуацией помогает совладать с тревогой.
4. Выбросьте лишнее и ненужное. Очень терапевтично!
5. Помогите кому-то другому. Мы — существа социальные, и даже маленькая помощь другому человеку существенно сказывается на нашем самоощущении и уровне тревожности.
6. Структурируйте день, насколько это возможно. Четкое расписание — способ избавиться от страха перед неизвестностью и хаосом. Но не загоняйте себя в рамки: дополнительный стресс от невыполнения намеченного вам совершенно ни к чему!
7. Обнимите сами себя, полежите в позе эмбриона. Это успокаивает.
8. Выключите все уведомления на телефоне и прогуляйтесь полчаса, сосредоточившись на ходьбе. Дела подождут!
9. Выпишите на листок бумаги все, что вас тревожит. Внимательно изучите этот список. Все ли источники тревоги — ваши? Может быть, какие-то из них навязаны другими людьми — например, приближения проверки боитесь не вы, а ваш руководитель? Вычеркните эти пункты из списка: они не в вашей ответственности.
10. Позвоните человеку, который готов вас выслушать. Обязательно предупредите его: “Мне нужно выговориться” — золотые слова, и если у друга есть силы и время, он выслушает, что поможет само по себе.
11. Примите душ или ванну. Даже в неурочное время. Это помогает “смыть” стресс.
12. Предайтесь воспоминаниям. Поскольку прошлое уже вполне определено, мысли о нем помогают справиться с ужасом от неопределенности будущего.
13. Наведите красоту. Покупка новой вещи или украшение интерьера, перестановка мебели — неважно. Главное — дайте поработать вашему эстетическому началу.
14. Сделайте самое маленькое дело из вашего списка. Похвалите себя за то, что вы справились с ним!
15. Возвращайте себя в настоящее, когда мысли о будущем пугают. “Я здесь, я делаю то-то и то-то, а будущее еще не настало и вообще оно окажется не таким, как я думаю”.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*