

Тема: «Саморегуляция, основные приемы саморегуляции»

Выполнил студент группы 2ИСиП-19-1 Мамонов Антон

Способы борьбы со стрессом

Вам не придется бороться со стрессом, если как такового стресса не будет. Сперва стоит избегать потенциальные стрессовые ситуации. Не стоит браться за те дела, которые ты изначально не в силах выполнить. Также не стоит брать на себя огромную ответственность в каком-либо деле. Стоит научиться рассчитывать свои возможности, и стресса в жизни станет меньше.

Если это необходимо, и вы находитесь в стрессовой ситуации, то я бы порекомендовал пойти погулять. Обычно, я также включаю музыку под настроение. Это отлично помогает. Вы можете бросить сколько хотите, это очень приятно, особенно в период зимы, когда падает снег, и на улице никого нет.

Также отличный способ борьбы со стрессом это рисование. Возьмите себе пачку листов бумаги, карандаши, фломастеры, краски (что угодно). Вы можете рисовать что угодно. То, о чем больше всего думаете. То, чего вас больше всего бесит, потом эти листы можно сжечь (это многим помогает). Ученые рекомендуют правшам рисовать левой рукой, стараться выражать свои внутренние чувства. Это отличный совет. И важен не результат, а сам процесс рисования.

Часто во время стресса мне помогает освежиться (та же самая прогулка, открытое окно, мороженное). И это отлично сочетается с прочтением книги. Вы можете уединиться с вашей любой (любой) книгой.

Также стоит попробовать не обращать внимание на все подряд. На вещи, которые вас не должны касаться (вы случайно столкнулись с этим). Пусть даже это сильно вас заденет, попробуйте просто проигнорировать это. Ваше состояние, ваши нервы и здоровье важнее какого-то там противного случая.

Методов борьбы со стрессом довольно много, но, чтобы не использовать эти методы, я советую не принимать все близко к сердцу (всерьёз). Все эти волнения ничего не стоят. И главное – рассчитывать свои возможности - это довольно полезная штука.