

Антистрессовые правила поведения

Ниже приведены антистрессовые правила поведения. Не все они могут подойти конкретно вам. Однако вы вправе сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно вам подходят, вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно подготовиться к утру заранее, еще вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник, в который записывайте время встреч и другие дела. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, будто вы должны что-то сделать, но не можете вспомнить, что именно.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. То, что вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!

4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-то еще являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

5. Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все, что нужно делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

6. Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло. Подумайте о них. Воспоминание о хорошем уменьшит ваше раздражение, когда опять что-нибудь произойдет не так, как вы хотели бы.

7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у вас привычку постоянно беспокоиться быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.

9. Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и тогда не надо будет в панике разыскивать нужную вам вещь и подвергаться стрессу.

11. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.

12. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, это заставит вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

13. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Не следует изменять на выходные дни привычное время сна, однако перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочны и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими сосредоточенности и одиночества, то в выходные постарайтесь окружить себя людьми.

14. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Кроме следования этим советам, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения. Помните об эффектах воздействия на вас рабочего окружения и личных отношений, и вскоре вы будете более уверенно контролировать стрессовые ситуации, которые подбрасывает вам жизнь. В противном случае последствия постоянно действующего стресса неизбежно приведут к истощению жизненных ресурсов организма, психоэнергетическому опустошению, развитию опасного для здоровья состояния хронической усталости.