**Уроки по повышению стрессоустойчивости.**

***Первый урок стрессоустойчивости: анализ ситуации***

Необходимо  задать себе следующие вопросы: «насколько серьезна проблема?», «как она  повлияет на мою жизнь?», «могу ли я изменить ситуацию?».

Условно стрессовые ситуации можно разделить на две  категории: 1) те, которые вы можете как-то изменить; 2) те, на исход  которых вы не властны влиять.

Подумайте: стоит ли нервничать из-за ситуации, которую вы не в  силах изменить? Стоит ли убивать тысячи нервных клеток на пустые  переживания?

***Второй урок стрессоустойчивости: находим выход эмоциям***

Доказано,  что отрицательным эмоциям нужен выход. Можно завести  «ругательный» блокнот, в который вы будете записывать все то «хорошее»,  что вы думаете о клиентах/коллегах/руководстве – главное, прятать его  подальше от посторонних глаз.

Боитесь навредить окружающим такими  действиями? Что ж, тогда лучше отвлечься от работы на пять минут. И с  пользой! Пройдитесь из одной части офиса в другую – даже такие  физические нагрузки помогут отвлечься. Выйдете на свежий воздух и  сделайте 7-10 глубоких вдохов и медленных выдохов. Разомните шею  костяшками пальцев, легко помассируйте голову, начиная со лба и двигаясь  в сторону затылка.

Чтобы не приносить негатив домой,  рекомендуется «сбросить» его где-нибудь по дороге. Важно: не во время  движения на автомобиле, не с помощью превышения скорости и дерзкого  поведения по отношению к другим участникам движения, не на людях и  животных! Можно пройтись пешком, отправиться в спортивный зал и снять напряжение.

***Третий урок стрессоустойчивости: выполняем упражнения***

Развить стрессоустойчивость можно… играя! Игры, требующие от участников умения молниеносно принимать решения,  думать четко и быстро. В ходе каждой из этих игр человек испытывает  сильнейший стресс. Посудите сами: нужно быстро ответить на поставленный  вопрос, выбрать один из ответов других участников, вспомнить  исторические события, содержание книг и слова песен. А главное, все это в  условиях ограниченного времени и при шуме – криках болельщиков,  выкриках других членов команды. Нельзя забывать и о нервозности – ведь  так хочется победить.

Еще одна замечательная игра для детей и  взрослых – шахматы. Но не простые, а блиц, то есть с жестким лимитом  времени на ход. За 30-60 секунд вам будет необходимо оценить ситуацию на  доске, продумать возможные ходы и реакцию на них соперника – вот где  стресс! Не любите шахматы? Пусть это буду шашки, бильярд или любая  другая игра, которую можно провести в скоростном режиме.

Для  тренировки стрессоустойчивости подходят любые групповые виды спорта.  Взять, к примеру, хоккей. Никто не может предсказать, как поведут себя  участники твоей команды, а также что покажут на льду соперники.  Принимать решения и действовать приходится молниеносно, по  обстоятельствам.

***Четвертый урок стрессоустойчивости: заботимся о своем здоровье***

В  здоровом теле – здоровый дух. Если вы болеете, испытываете чувство  голода, терпите головную или любую другую боль, любая мелочь покажется  вам большой проблемой, заставит вас понервничать. Чем крепче будет ваше  здоровье, тем менее уязвимы вы будете для стресса. А для этого  необходимо правильно питаться, иметь под рукой препараты для лечения  некоторых недугов (головной/зубной боли, растяжения мышц, [диареи](https://sba.yandex.net/redirect?url=http%3A//www.u-lekar.ru/content/view/360/8/&client=znatoki&sign=a56c9b13558feac849dfd780085b360c), отравления и пр.), а также тренировать тело.

Постарайтесь  найти в своем напряженном графике место для пешей прогулки, занятий в  бассейне, зале. Любые практики дыхания помогут  вам расслабиться, восстановить силы, найти столь желанное после трудов  праведных равновесие.

***Пятый урок стрессоустойчивости: агрессии – нет!***

Что  делать в случаях, если на вас кричат? Как оставаться равнодушным в  случаях, если вас оскорбляют, вызывают на агрессию? В таких ситуациях  можно поступить так…

* Оставить агрессора вместе с его гневом,  например, выйти в другую комнату или отвлечься на выдуманный звонок по  телефону. Даже минутная передышка даст вам возможность успокоиться и  проанализировать ситуацию, а агрессору – остыть!
* «Отключить»  голову: представить, что между вами и вашим оппонентом выросла  звуконепроницаемая стена, через которую к вам никак нельзя пробиться.  Можно мысленно надеть на себя или агрессора стеклянный колпак, уменьшить  крикуна до размеров блохи, представить его изображением черно-белого  телевизора.
* Рассмешить себя. Постарайтесь вспомнить смешную  историю или анекдот, мысленно промурлыкайте вашу любимую песню,  представьте агрессора в клоунском наряде или забавной одежде.

Удачи и спокойствия вам)