

Полезные советы по «пилотированию» вредных стрессов.

Для тех, кто не прочь освоить
управление, но слишком занят,
чтобы учиться.

Симптомы стресса

или как распознать провокатора:

1) повышенная раздражительность



2) снижение активности



***3) частое желание спорить
и излишняя критичность***



4) потребность в алкоголе



5) уныние и жалость к себе



6) потеря контроля над ситуацией



7) нежелательные реакции организма



***Типичные стратегические ошибки
новичков при попытках
«пилотирования» стресса:***

***1) бегство –
игнорирование проблемы***



***2) самоедство –
навязчивые размышления***



3) нерешительность



4) проволочки



5) поиски приключений



6) эмоциональная несдержанность



7) затворничество



***Факторы -
«провокаторы»
стресса:***

1) особенности характера

- *настойчивость*
- *перфекционизм*
- *любезность*
- *усердие*
- *решительность*



2) напряжение на работе

- *попытка соответствовать недостижимым стандартам
- *переживание нестабильности
- *работа с неприятными людьми
- *ответственность
- *чрезмерная нагрузка



3) жизненные невзгоды

**значительные
события*

**ежедневные
огорчения*

**старение*



***Способы захода на
посадку
или «что нельзя исправить,
следует терпеть»***

1) физкульт-привет

**опустите плечи*

**дышите глубже*

**двигайтесь*



2) улучшение рабочего места

**преобразование*

**наведение
порядка*

**организация
времени*



3) релаксация

**чтение*

**музыка*

**ароматерапия*

**глубокий массаж*

**рефлексотерапия*



*«Высший пилотаж»
или самые главные стратегии:*

1) здоровые привычки

*режим сна

*питание

*умеренность в
алкоголе

*хобби

*общение с
друзьями



2) физкультУРА

**прогулки пешком*

**велосипед*

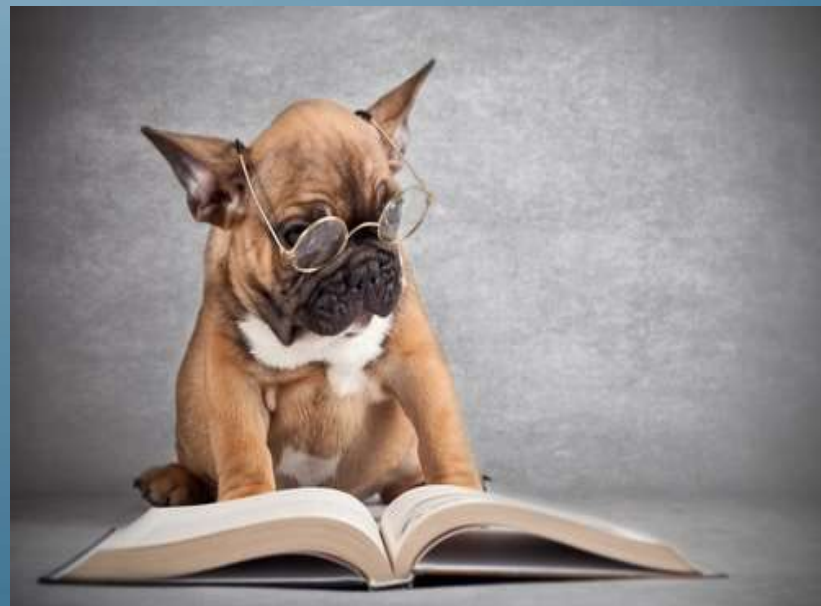
**фитнес*

**плавание*



3) Применение знаний жизненного опыта

- *осознайте
ограниченность
возможностей**
- *принимайте перемены**
- *научитесь говорить
«нет»**
- *признайте свои
недостатки**
- *избегайте неприятных
людей**
- *объективно
оценивайте
ситуации**
- *делайте все вовремя**

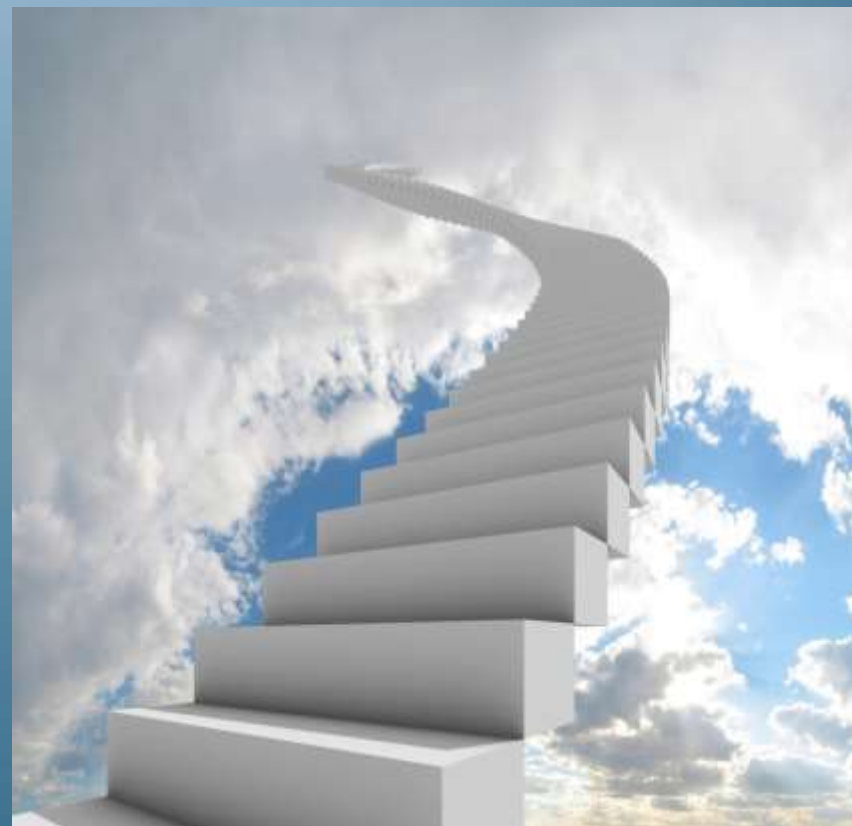


4) линия поведения

1. Если вас что-то беспокоит, решите, должны ли вы реагировать немедленно.



***2. Расположите
проблемы в
порядке
убывания.***



*3. Освободите свое
сознание,
созерцая.*



***4. Избавьтесь от
беспокойства,
сконцентри-
ровавшись.***



*5. Взгляните на
проблему со
стороны.*



*6. Найдите корень
зла, или в чем
суть проблемы.*



***И, конечно,...
положительный образ
собственного «Я»!***

