***Рекомендации по повышению стрессоустойчивости***

***Признаки стресса***

1. Повышенная раздражительность. Вы злитесь и нервничаете больше, чем обычно это бывает.
2. Растерянность и невнимательность. Восприимчивость выливается в невозможность собраться с мыслями и быстро среагировать на смену обстановки или обстоятельств.
3. Усталость. Без видимой на то причины вам хочется закрыться от всего мира и просто лечь спать.
4. Агрессия. Вы резко реагируете на любое сказанное вам слово. При этом такая реакция проходит практически незаметно для вас самих, на уровне подсознания.
5. Впечатлительность. Да, поддавшись влиянию стресса некоторые люди становятся слишком восприимчивы ко всему, что их окружает.

***Как развить стрессоустойчивость***

Комплексное развитие навыков стрессоустойчивости помогает не только защитить свой организм, но и значительно увеличить собственную эффективность. Есть несколько действенных методов, помогающих успешно укрепить защитные функции.

1. Правильная оценка ситуации. Она базируется на трех простых вопросах: «Насколько это важно для меня?», «Меняет ли это мою жизнь?» и «Могу ли я что-то поменять?». Важно понимать, что некоторые обстоятельства не зависят от нас самих, потому их не нужно воспринимать слишком близко к сердцу.
2. Выход эмоций. Нельзя держать в себе всё накопившееся раздражение. Выберите способ, которые поможет вам избавиться от негатива и выпустить пар.
3. Внимание к здоровью. Любая болезнь подрывает защитные функции нервной системы.

***Психологические упражнения***

Действенные методы развития защиты от негатива помогают оставаться собранным и спокойным в любой ситуации. Для защиты от наплывов излишнего напряжения пользуйтесь несколькими хитростями:

* Уходите от агрессора, когда чувствуете, что его возбуждение передалось и вам.
* Наедине с собой выполните несколько глубоких вдохов-выдохов.
* В течении дня обязательно давайте себе время для отдыха.
* Планировать важные дела, уметь отделять важные и срочные дела от тех, которые могут подождать.
* Стараться не планировать рабочие мероприятия на выходные дни. Эти дни — только для отдыха.
* Накапливать опыт поведения в стрессовых ситуациях, анализируя каждую из них и выделяя причины возникновения, способы разрешения и последствия.
* Оценивать стрессовую ситуацию нужно взвешенно, не впадая в крайности: или «меня это вообще не касается», или неконтролируемая паника.
* Прислушиваться к своему внутреннему состоянию и наблюдать за окружающими людьми. Любая стрессовая ситуация не случается неожиданно: при желании можно заметить ее приближение и постараться принять меры заранее.
* Каждый день говорить своим близким теплые и хорошие слова. Наверняка вы тоже получите теплые слова в ответ, а тепло от близких людей очень помогает противостоять стрессам любого уровня;
* Один раз в неделю хорошо бы делать то, что приятно, но неполезно. Например, немножко нарушить режим дня или диету.
* Контролировать стресс помогает ведение личного дневника, в который можно записывать разные мелочи и подробности, привлекшие ваше внимание в течение дня;
* Если вы расстроены или ощущаете гнев, займитесь интенсивной физической работой: например, переставьте мебель и т. д.