О том, как остаться собой в стрессовой ситуации.

1. Старайтесь не драматизировать. В любых стрессовых ситуациях, когда проблема касается вас, не поддавайтесь порыву преувеличивать негатив. Избегайте слов: «всегда» и «когда же»… Если говорить себе: «Я справлюсь», «Ничего страшного» и «Я сильнее этого» – это действительно поможет взглянуть на проблему по-другому.

2. Подумайте, прежде чем делиться проблемой. Не рассказывайте, не выкладывайте в блоге и не обговаривайте вашу проблему. Не обсуждайте ее с друзьями сразу же; сначала переварите ее сами, это даст вам время немного успокоиться.

3. Откройте для себя метафоры и визуализацию как способ оставаться спокойным. Представьте себя действующим сдержанно и сосредоточенно. Перестаньте кричать и двигайтесь как можно медленнее. Говорите медленно и тихо. Станьте тем спокойным и невозмутимым человеком, которого вы видите в своем воображении.

4. Осознайте, что вы можете контролировать свои эмоции. Вспомните моменты, когда вы могли успешно оставаться спокойными в сложной ситуации. Помните, что вы можете повторить это, зная, что вас раздражает и что может помочь вам сохранять душевный покой.

7. Отвлекайтесь. Вместо того, чтобы думать об одном и том же, займитесь чем-то интересным, увлекательным или творческим. Старайтесь смеяться. Посмотрите комедию или почитайте блог, который заставит улыбнуться. Когда вы оживлены, гораздо легче сохранять спокойствие.

8. Активность. Постарайтесь заняться физкультурой. Ежедневные тренировки помогают снять физическое напряжение, а это в свою очередь помогает контролировать свои переживания.

9. Воображаемый образ. Включите воображение и представьте своего обидчика в образе смешного героя комиксов в костюме супермена, приделайте ему уши Чебурашки, облачите в желтые носки и трусы в цветочек или балетную пачку.

10. Релаксация. Даже если вы в сильном напряжении, все равно постарайтесь полностью расслабить все тело, особенно мышцы лица, шеи и плеч. Представьте, что при этом вы качаетесь в гамаке или просто летите. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях.

11. Переадресация. Воспринимайте ситуацию так, будто вы сторонний наблюдатель, а все происходящее – всего лишь спектакль или действия других людей.

12. Проговаривание. Многократно пересказанное событие постепенно теряет эмоциональный накал. Не зря психологи советуют разговаривать о волнующей вас ситуации с окружающими: родственниками, друзьями, коллегами...

13. Переключение. Следите за дыхательным ритмом. Если дыхание начало давать сбой, постарайтесь представить, что вы дышите, например, ладонями.

14. Правило 15 минут. Когда вы приходите домой, найдите 15 минут, чтобы ваш ум мог успокоиться. Посидите в кресле, сделайте несколько глубоких вдохов. Снимите верхнюю одежду и выпейте несколько глотков воды. Такие ритуалы чрезвычайно успокаивают во время перехода от одного вида деятельности к другому.

15. Откажитесь от вредных привычек. Избегайте чрезмерного употребления сахара и кофеина, не обезвоживайте организм. Не употребляйте алкоголь (он исказит ситуацию не в лучшую сторону), откажитесь от курения (он не дает возможности расслабиться).

16. Обратитесь к психологу. Консультация специалиста будет вам в помощь пережить негативные ситуации, и позволит почувствовать, что вы полны сил разобраться с любой возникшей проблемой.