9 советов о том, как справиться со стрессом

Стрессоустойчивость очень важна, независимо от того, чем вы занимаетесь и в какой области вы работаете. То, как вы реагируете на сложные ситуации, может повлиять на то, добьётесь ли вы успеха или нет.

1. Вернитесь к задаче со свежей головой

2. Что-то можно отложить на потом
На самом деле неотложные ситуации случаются редко.

3. Не позволяйте эмоциям руководить вами
Когда вы переживаете, вы принимаете необдуманные решения. Вы срываетесь на людей и руководствуетесь эмоциями, а не логикой.
НО: когда вы начинаете чувствовать, что вами управляет стресс, сделайте шаг назад. Спросите себя: а пожалею ли я об этом поступке завтра? Обычно ответ будет положительным.

4. Перестаньте планировать месть
Стресс вызывает гнев и желание отомстить.Зачастую месть – это отвлечение, и она никогда не принесет пользу. Лучше сохранять спокойствие и фокусироваться на действиях.

5. Не преувеличивайте
Из-за стресса простая проблема может казаться просто ужасной. Когда вы сильно переживаете, из-за чего определенная проблема кажется концом света, напомните себе, что не стоит терять голову. Только так вы сможете прийти к лучшему решению.

6. Используйте стресс, чтобы стать лучше
Стресс может мотивировать, если его правильно использовать. Вы станете сильнее и выносливее, если столкнетесь со стрессом лицом к лицу и преодолеете его при помощи рационального решения.

7. Разбивайте работу на небольшие задачи и начните действовать

8. Занимайтесь спортом

Пробежка или поход в спортзал помогут вам успокоиться. Во время занятий спортом в вашем теле увеличивается концентрация эндорфинов, из-за чего вы начинаете чувствовать себя расслабленнее и лучше.

9. Отключите шум
Мой последний совет самый важный. Многие прислушиваются к каждому мнению или критике и сильно из-за этого расстраиваются. Так делать не стоит.
Ищите людей, которые заставляют вас верить в себя, и прислушивайтесь к их мнению. На остальных просто не обращайте внимание.

С уважением педагог-психолог ИВ Чухломина