Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Ежедневно людям приходится сталкиваться со стрессом. Последствия могут быть как положительными, так и отрицательными. Как найти выход из стрессового состояния?

К сожалению, полностью избавиться от стресса невозможно, но мы можем попытаться взять под контроль свое состояние. **Вот несколько советов:**

• **Выясните, какие факторы вызывают у вас стресс, и минимизируйте контакт с ними.** Мы не всегда властны над обстоятельствами, но нам под силу контролировать отношение к ним и свое эмоциональное состояние.

• **Перенаправьте энергию в мирное русло.** Отвлечься и отогнать плохие мысли помогут любимые хобби, прогулка на свежем воздухе, домашние дела. Здорово переключаться на разные виды деятельности и чередовать умственный труд с физическим.

• **Вспомните предыдущий позитивный опыт в решении проблем.** Даже после самой темной ночи всегда наступает утро. Позитивные воспоминания о решении собственных проблем или мотивирующий опыт других очень помогают.

• **Поговорите с близкими о том, что вас волнует.** Важно, чтобы разговор пошел на пользу, а для этого желательно избегать споров, резкой критики и оскорблений.

Главная цель в данном случае – просто высказаться, выговориться. Станет легче.

• **Выплесните эмоции.** Плач и смех (если они, конечно, в меру) также способствуют избавлению от негатива.

• **Проанализируйте ситуацию.** Постарайтесь найти плюсы и минусы, посмотреть на обстоятельства шире. Любое событие – это опыт для каждого из нас. В будущем он поможет избегать ошибок и эффективней решать возникающие проблемы.

• **Надо быстро успокоиться?** Дышите! Мы рекомендуем простую технику «Квадратного дыхания». Представьте квадрат и дышите, «скользя» по его сторонам: вдох на четыре секунды, выдох на четыре секунды, вдох на четыре секунды, выдох на четыре секунды и так далее. Комфортный темп выбираете сами.

Старайтесь получать от жизни удовольствие. В каждой мелочи ищите позитив. Помните, что полностью избежать стресса невозможно, но справиться с ним под силу каждому.