

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.



### **1. Баланс желаний и возможностей.**

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.

### **2. Самоконтроль.**

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.

### **3. Организация своего времени.**

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.

### **Психологическая диета**

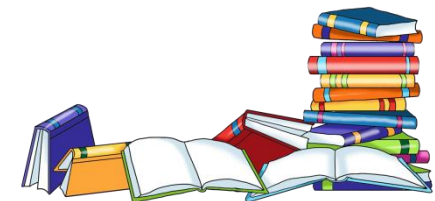
**1. Приятное начало и конец дня.** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

**2. Фиксирование положительных импульсов.** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

**3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов.**

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.



4. **Соблюдение пропорции забот и отдыха.** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. **Сохранение положительной тематики разговоров.** Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом.
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.



4. **Взаимоотношения с людьми.**

**Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:**

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства

окружающих и не смешивать их с собственными,

- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

5. **Помощь и поддержка.**

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам



**Приемы и способы профилактики СЭВ.**

Педагог – психолог: Смолина О.А.