**«Жизнь преподносит нам**

 **кислые лимоны,**

 **сделайте себе лимонад!»**

Д. Карнеги

 На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать **стресс.**

 В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно.

 **Итак, стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию).**

**Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.**

**Важно знать признаки и причины стрессового напряжения, чтобы уметь противостоять трудностям жизни и эффективно бороться со стрессом.**

****

**Признаки стрессового напряжения*.***

**1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.**

**2. Слишком частые ошибки в работе.**

**3. Ухудшается память.**

**4. Слишком часто возникает чувство усталости.**

**5. Очень быстрая речь.**

**6. Мысли часто улетучиваются.**

**7. Часто появляются боли (голова, спина, область желудка).**

**8. Повышенная возбудимость.**

**9. Работа не доставляет прежней радости.**

**10. Потеря чувства юмора.**

**11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.**

**12. Пристрастие к алкогольным напиткам.**

**13. Постоянное ощущение недоедания.**

**14. Пропадает аппетит  – вообще потерян вкус к еде.**

**15. Невозможность вовремя закончить работу.**

**Просить помощи в трудную минуту – это проявление не слабости, а силы духа!**

 **Научитесь по-новому смотреть на жизнь! Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми.**

        **Постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.**

        **Будьте оптимистом. Как только вы ловите себя на мрачной мысли, переключайтесь на что-нибудь хорошее – этот приём поможет видеть жизнь в более светлых тонах.**

        **Учитесь говорить НЕТ. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте.**

        **Не становитесь максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.**

        **Живите настоящим, преодолевая привычку сожалеть о прошлом и/или переживать о будущем.**

        **Правильно питайтесь. Постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ.**

       **Стремитесь к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т. д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вами вообще не стоит делать.**

        **Высыпайтесь! Хотя у каждого своя потребность во сне, но в среднем человек должен спать 8 часов в сутки.**

**Как восстановить эмоциональное равновесие:**

        **Занятие любимым делом: чтение, музыка, кино, театр и т. д.**

        **Общение с близким человеком, с детьми.**

        **Приём успокоительных лекарств, полноценный сон.**

        **Активное переключение (физическая работа, физические упражнения).**

        **Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли.**

        **Разрядка слезами.**

        **Аутотренинг.**

        **Прочие методы (баня, массаж и др.)**.