

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК «МИТСО»

### 5 правил по развитию стрессоустойчивости



Стрессоустойчивость – это способность абстрагироваться от негативного воздействия и выполнять свою работу, несмотря ни на что. В некоторой степени, стресс заставляет нас по-другому взглянуть на ситуацию и приспособиться к ней, эмоционально закаляет. Это работает, если стрессовые ситуации случаются нечасто. Если же их регулярность учащается, человек просто не успевает восстанавливаться от постоянной волны негативных эмоций. Как развивать свою стрессоустойчивость и научиться противостоять сложным ситуациям?

## **1. Придерживайтесь порядка**

Начинать избавляться от стрессов нужно с наведения порядка вокруг (а затем в голове). Порядок в окружающем пространстве создает ощущение стабильности, успокаивает взгляд и эмоционально уравнивает. Если навести порядок на рабочем столе, почистить электронный ящик, то поводов для стресса уже будет меньше.

## **2. Старайтесь переключаться**

Часто мы, сами того не замечая, усиливаем наше ощущение стресса. Мелкую негативную ситуацию мы можем много раз обдумывать перед сном, пересказывать близким, тем самым продлевая стресс. Научиться «отпускать» ситуацию – это то, что нужно в себе воспитывать как привычку. Проигнорируйте негативный комментарий от знакомого или, например, улыбнитесь своей оплошности, сделайте выводы и идите дальше.

## **3. Расставляйте приоритеты**

Стресс часто сопутствует многозадачности. Неудачи в университете, и все кругом хотят все и сразу? Фокусируйтесь на том, что нужно сделать в первую очередь. Записывайте все задачи и выполняйте их по мере приоритетности.

## **4. Оградите себя от лишней информации**

Подумайте, как часто вы читаете новости в своей ленте, и что из этой информации для вас реально важно? Некоторые негативные моменты могут запрограммировать наше настроение на целый день. Избавляйтесь от привычки впитывать ненужную информацию.

## **5. Улучшайте качество вашей жизни**

Как бы ни банально это звучало, здоровый отдых – залог стрессоустойчивости. Восемь часов сна в день помогут противостоять стрессам лучше любых вспомогательных средств. Не стоит злоупотреблять псевдо-помощниками в снятии стресса – кофе, никотином и алкоголем, потому как их действие дает лишь кратковременный эффект и вместе с этим исчерпывает ваши жизненные силы. Спорт – отличный способ разгрузить психику и выплескивать весь накопленный негатив.

Стрессоустойчивость – еще один навык, необходимый в любом жизненном и карьерном направлении, который нужно улучшать. Со стрессоустойчивостью жизнь человека становится значительно проще: что бы ни происходило вокруг, вы все так же будете следовать к своим целям и достигать их.