**Как самостоятельно стать стрессоустойчивым.**



 Наша жизнь полна непредвиденных ситуаций, которые иногда серьезно выбивают человека из привычного ритма. Как следствие, возникает стресс, с которым многие безуспешно борются. Но его никогда не нужно бояться, а нужно учиться, им управлять. Стресса не бывает только у мертвых, и контролируемые эмоции пойдут человеку только на пользу. Существует такая категория людей, которых называют стрессоустойчивыми. Они реагируют на внешние раздражители довольно спокойно и уравновешенно. Они не паникуют, а берут ситуацию под свой контроль. Хотите Вы стать такими? Если да, то придется читать дальше.

**Почему так важно уметь контролировать стресс?**

 Психологи различают два типа стресса для человеческого организма. Первый — негативный, который разрушает нашу психику, второй — позитивный, дающий встряску эмоциям. И он  частенько может перетекать из одного состояния в другое. Например, прыжок в бассейн с водой с высоты является положительным стрессом, а непредвиденная ситуация на дороге или что-либо подобное — это негативный вид стресса.

 Устойчивость человека к этому состоянию определяется тем, как он реагирует на него. Одних стрессовая ситуация максимально мобилизует и заставляет искать резервы психики и тела для его подавления. Других она просто раздавливает и лишает возможности бороться.

 Внутренняя выдержка, собранность и полная мобилизация психики и духа — вот основные качества стрессоустойчивого человека. Такие люди чаще имеют хорошее настроение, и являются в основном позитивными людьми. Напротив, человек, очень тяжело переносящий стресс более подвержен плохому самочувствию и даже развитию психосоматических заболеваний. А здесь недалеко и до развития депрессии. Некоторые люди, особо подверженные стрессу, пользуются услугами психолога, и это приносит свои плоды. Но, кроме этого, необходимо учиться справляться с ним самостоятельно.

 Стрессоустойчивость очень ценится в среде бизнесменов и управленцев высокого звена, ведь без этого качества невозможно вести сложнейшие переговоры и заключать серьезные контракты.

**Учимся контролировать стресс**



* Необходимо стать профессионалом в той деятельности, которой вы занимаетесь. Тогда новые вызовы и задания не будут негативно влиять на вашу психику. Учитесь решать трудные задачки.
* Тренируй психику. В непонятной ситуации взвешивай каждое слово. Сначала думай, а потом говори и делай. Формируй в себе положительное мышление. Учись воспринимать сложные ситуации как возможность научиться новому, шанс преодолеть страхи и слабости. Решай проблемы по мере поступления. Беспокойство о еще несбывшемся ни к чему не приведет, а здоровье потратишь.
* Вовремя отдыхай. Теплый душ, ароматный чай и хороший сон – помощники в борьбе со стрессом.
* Частенько устраивайте для своей психики разгрузку. Для этой цели лучше всего подходят поездки за город, на рыбалку, охоту или просто пикник с ночевкой. Любой врач психотерапевт вам скажет о том, что свежий воздух, природа и вода — отличное лекарство от стресса.
* Изучайте дыхательные техники. Они позволяют контролировать свой разум даже в самых критических ситуациях. Недаром японские самураи уделяли им основное внимание в своей подготовке.
* Если каждый раз близко к сердцу принимать то, что думают о тебе люди, недолго уронить самооценку ниже плинтуса. Невозможно нравиться каждому. Но имея собственные убеждения и моральный кодекс, волноваться о мнении других придется меньше. Провокации, оскорбления, и необоснованная критика больше не будут трогать за живое.

**«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него»** (Ганс Селье – канадский врач, основоположник учения о стрессе.)