

Несколько правил, следуя которым можно воспитать в себе стрессоустойчивость - способность противостоять стрессовым ситуациям.

- **Не думайте постоянно о своих проблемах.** Жизнь любого из нас просто немыслима без проблем. Так какой смысл о них думать, их необходимо стараться решать! Если в данный момент какая-либо проблема не решается, то не стоит постоянно из-за этого переживать. Придет время, и вы обязательно решите и эту проблему, а пока забудьте о ней.
- **Полноценно отдыхайте.** Дайте себе время отдыха. И когда вы отдыхаете, отвлекитесь, не думайте о ваших проблемах. Чаще ходите в кино, желательно комедийного жанра, концерты, выбирайтесь в обществе приятных вам людей на природу.
- **Измените отношение к происходящему.** Если не можете что-то изменить, просто постарайтесь изменить ваше отношение к этому.
- **Научитесь выпускать пар.** Сдержанных людей обычно считают стрессоустойчивыми. Однако это не так, просто эти люди скрывают эмоции, а негатив постепенно накапливается, разрушая человека. Поэтому время от времени необходимо избавляться от накопленного негатива. Есть масса способов, которые помогут вам в этом. Например, можно побить подушку. Или посмотреть комедию, хохоча во все горло, до слез. Или посетить футбольный матч или рок-концерт, где можно от всей души покричать и посвистеть.
- **Научитесь правильно дышать.** Правильное дыхание поможет вам сохранить спокойствие в любой стрессовой ситуации.
- **Не стесняйтесь плакать.** Мужчин это также касается. Ведь со слезами уходит из души весь накопленный негатив и напряжения.
- **Выспитесь.** Крепкий и продолжительный сон самое лучшее лекарство в борьбе со стрессом.
- **Найдите себе приятное занятие, хобби, которое поможет вам отключиться от повседневных проблем и доставит радостные моменты.**

Помните, что проблем не избежать. Их просто надо научиться решать. Уделяйте больше времени развитию своей стрессоустойчивости. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх. И тогда из всех жизненных перепитий вы сможете выйти победителем.

Как повысить стрессоустойчивость: 9 полезных советов

1. Помните, что выход есть из любой ситуации.
2. Расскажите о проблеме близкому человеку или другу, пусть он обрисует ситуацию со стороны.
3. В сложных ситуациях берите инициативу на себя — ваша жизнь в ваших руках, не играйте роль безвольного наблюдателя.
4. Планируйте свое время эффективно. Постоянная спешка и суета — благодатная почва для возникновения эмоционального перенапряжения.
5. Поработайте над своей самооценкой: отсутствие самоуважения усугубляет любую проблему, придавая ей катастрофических масштабов.
6. Перестаньте сожалеть о прошлом. Его уже не вернуть, а груз давних обид и переживаний отравляет ваше настоящее.
7. Избавьтесь от своих фобий (страхов), они — неиссякаемый источник хронического стресса и тревоги.
8. Умейте извлекать уроки из своих неудач, и спокойно анализировать просчеты.
9. Завтра будет завтра, и не стоит преждевременно волноваться о грядущих событиях.