ПРОГРАММА ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

ШАГ ПЕРВЫЙ

Понаблюдайте за собой. Что Вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится Ваша стадия? Что с Вами происходит. Когда Вы теряете самообладание?

Успешность построения личной программы защиты от стресса зависит, прежде всего, от того, насколько точно и своевременно Вы можете заметить, что вы вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

ШАГ ВТОРОЙ

Найдите способы остановки самого себя. На первой стадии стресса необходимо «взять перерыв» и усилием воли прервать свое деструктивное действие. Для этого:

* сделайте паузу в общении (помолчите несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);
* выйди из комнаты;
* или переместитесь в другую, отдаленную часть помещения.

ШАГ ТРЕТИЙ

Переведите свою энергию в иную форму деятельности. Займитесь чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение. Если Вы находитесь на работе:

* переберите свои деловые бумаги, полейте цветы на подоконнике, заварите чай и др.;
* выйдите в коридор и поговорите симпатичными Вам сотрудниками на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);
* подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей. Попробуйте вообразить, о чем думают проходящие люди;
* зайдите в туалетную комнату и на 2-3 минуты опустите ладони своих рук под холодную воду

Такой «перерыв» практикуйте как можно чаще в те моменты, когда вы

чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовой ситуации. Важно, чтобы

действие «остановки себя» вошло в привычку.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Серьезно подумайте о том, какие моменты в работе помогают Вам снять

напряжение? Что Вас больше всего радует? Чем Вы занимаетесь с

увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия,

которые Вам приносят удовлетворение и радость.