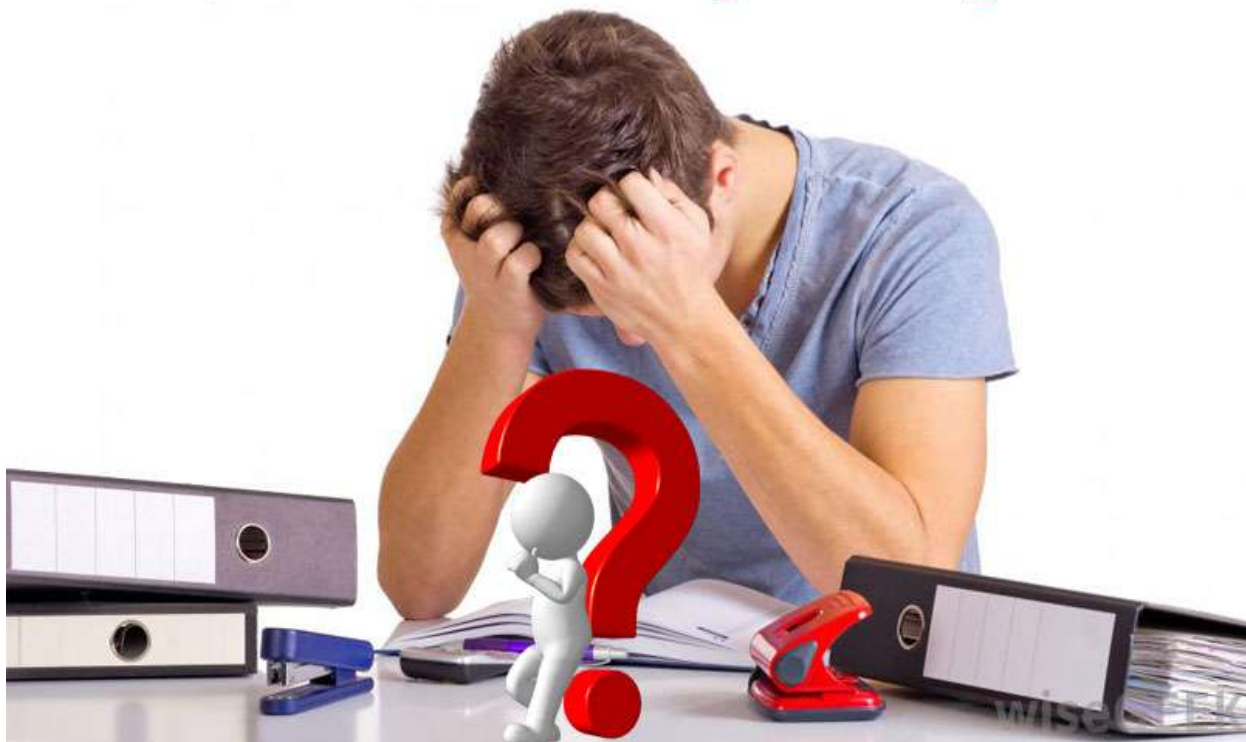


## Как избавиться от стресса и тревоги



✚ Окружающий Мир — это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Особенности восприятия конкретной ситуации определяются возрастом, образованием, полом, жизненным опытом, сиюминутным настроением, состоянием здоровья и другими факторами. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах. Главный источник почти всех наших проблем мы видим в зеркале. Там же мы видим главную фигуру, способную их решить. От себя не убежишь!

**Моя жизнь – не всё то, что происходит вокруг меня.**

**Моя жизнь — то,**

- а) что из происходящих событий я воспринимаю;**
- б) как я их оцениваю;**
- в) как я к этим событиям отношусь.**

✚ Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса. Однако чем меньшую активность я проявляю, чем «уже» сфера моих интересов, тем беднее моя жизнь.

✚ На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Соревнование с окружающими будет источником стресса потому, что генетический, финансовый,

административный и другие потенциалы окружающих могут намного превышать наши возможности. **Смысл жизни человека и человечества — в альтруистическом самосовершенствовании, в серьёзном ограничении материальных и развитии духовных потребностей.**

✚ Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. **Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам.** Однако чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.

✚ Постоянно учиться, без каких-либо условий (!) понимать всех, уважать многих, любить избранных, включая себя.\*

✚ **Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить моё отношение к ней.** Это всегда возможно. «Если невеста уходит к другому, то неизвестно, кому повезло».\*

✚ На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в моё нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Если я оказался в очень трудной ситуации, вспомнить о миллионах тех, кому сейчас гораздо хуже — сразу полегчает.

✚ Нужно уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить лучше в соответствии с проверенными веками требованиями десяти заповедей.

✚ Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. **Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие её. Если хочешь быть счастливым — будь им!\*** **Без стресса живёт тот, кому жить нравится.**

✚ Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития значимых для меня событий. Желательно психологически, а лучше и материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

✚ Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. **В мире люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем люди, лишённые этого чувства. В России — на 10 лет.**

✚ Не увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нём ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. **Научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас. Мой самый счастливый день — сегодня! Мой звёздный час — в разгаре! Вчерашний день мёртв, до завтрашнего дня ещё надо дожить.**

✚ **Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором Вы живёте и ощущаете себя.** Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе, ещё лучше в галактике

Млечного Пути. В этих масштабах почти все наши проблемы вызывают не стресс, а иронию, улыбку и любопытство.

✚ **Расширяйте временные границы своего мировосприятия.** Знайте историю своего рода, России, человечества, развития Жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Более того, у наших предшественников возникали проблемы и сложнее наших. Они их как-то преодолели. Значит, должны преодолеть и мы!

✚ Мир вероятностен, и в нём практически всё может произойти. **Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается психологически готов к любому варианту развития событий.** Оценивайте прошлое, настоящее и, главное, будущее вариативно и вероятностно.

✚ **Расширяйте содержательные границы мировосприятия.** Чем более глубоко мы понимаем, что происходит с нами, семьёй, страной, человечеством, тем реже испытываем стресс. Развиваем стратегическое мышление. Учимся проникать в скрытые и тайные смыслы происходящих событий. Больше знаешь — крепче спишь.

✚ Эволюция за 13,7 миллиардов лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. По крайней мере, везде, где его не испортил человек. **Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им**

✚ Хорошо там, где мы есть! Моя жизнь удалась! Главные причины моих неудач — во мне. Но себе-то я могу пусть не всё, но многое простить. **В целом ведь я хороший, хотел как лучше и делал всё, что мог!**

✚ «Есть упоение в бою...».\* Испытания, посылаемые нам судьбой, могут вызывать стресс. Но они, же могут быть и **мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, давать радость трудной победы. «Всё, что не убивает — закаляет!».\***

✚ **Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса.** В здоровом теле — здоровый стресс. Высыпаемся. Выходные и отпуск проводим на природе. Едим овощи и фрукты. Час в день занимаемся физкультурой. Стараемся вести максимально здоровый образ жизни. Просмотр ТВ — не более 7-9 часов в неделю! Хочешь быть здоровым, спокойным, умным — бегай! Состояние тела — важный критерий оценки состояния ума.

✚ **Старайтесь не доказывать каждому встречному, что Вы умнее всех. Это и так очевидно!** Стремление доказать своё превосходство — источник стресса. Во-первых, встречных много. Во-вторых, почти все они будут сопротивляться нашему доминированию, поскольку так же, как и мы, не считают себя дураками. Несите свой нелёгкий крест непризнанного (пока!) гения с достоинством, скромностью и терпением. Бог это непременно оценит. Если не в этой жизни, так в следующей.

✚ Наличие резервов и запасов сил, средств, времени, здоровья, вариантов действий — мощный способ профилактики стресса.

✚ Я — не собственник! Я — всегда арендатор. В ситуации потери материальных ценностей стресс арендатора обычно ниже, чем стресс собственника.

✚ Для профилактики стресса важно не только своевременно разрешать возникающие противоречия, но и уметь долго и спокойно жить с неразрешёнными проблемами, утратами, непоправимыми ошибками. Жизнь — это всегда «первый блин». Неизбежно кое-что идёт «комом».

✚ Основные усилия в жизни нужно тратить на то, чтобы «Быть!», а не на то, чтобы «иметь» или «казаться». Без стресса живут мудрые люди. Мудрость — умение верно обосновывать приоритеты плюс терпение и чувство меры в процессе их достижения.

✚ Истинное мужество состоит в том, чтобы: а) познать жизнь такой, какая она есть, б) полюбить её. Обе задачи достойны, не просты, но вторая труднее.

✚ Нужно ценить не только то, что у нас есть, но и то, чего у нас нет. У нас нет саркомы, оспы, свиного гриппа. Это уже очень неплохо. Нет протезов, а у десятков миллионов людей они есть. Периодически, но регулярно вспоминать всю ту сотню тяжелых проблем, которых у нас нет, а у других есть! Если делать это на совесть, то стресс испарится, как утренний туман!

## Рекомендация на крайний случай!


### Восемь стаканов сока и никакого стресса

✚ Но, оказывается, простая вода может послужить великолепным лекарством от стресса.

✚ Как показали научные исследования, физиологические последствия стресса включают обезвоживание организма и наступающее в результате этого повышение вязкости крови, недостаточное питание кожи, нарушение обмена веществ. **Простейшее средство против обезвоживания — увеличение количества принимаемой жидкости.**

✚ При этом необходимо помнить, что чай, кофе и алкогольные напитки здесь не годятся, поскольку лишь увеличивают скорость выведения жидкости из организма. **Лучше употреблять чистую воду или натуральные несладкие фруктовые соки.** Специалисты утверждают, что в состоянии стресса следует выпивать примерно

**восемь стаканов подходящей жидкости дополнительно к той, которую вы употребляете ежедневно. Интересно, что эти рекомендации полностью соответствуют тысячелетнему опыту индийских йогов. Ведь наше тело на 90% состоит из воды, и многие из наблюдаемых эффектов старения — всего лишь результат обезвоживания.**

 Простой душ также помогает заметно ослабить стресс. Это отчасти происходит потому, что капли воды увеличивают количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которым мы дышим. Кроме того, приятные ощущения, возникающие при попадании воды на кожу, сами по себе оказывают успокаивающий эффект.