

# 25 способов побороть стресс





*Айман Садвакасова -  
педагог-психолог  
высшей категории  
магистр,  
Автор учебника  
«Психология  
саморазвития»,  
Академический коуч  
международной  
программы  
WISEFULL.*

**Стресс** (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) — состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

### Физические

(бессонница, боли в груди, в животе, в спине, повышение кровяного давления, диарея, головные боли, головокружение, хроническая усталость, тошнота и т.д.)

### Признаки стресса

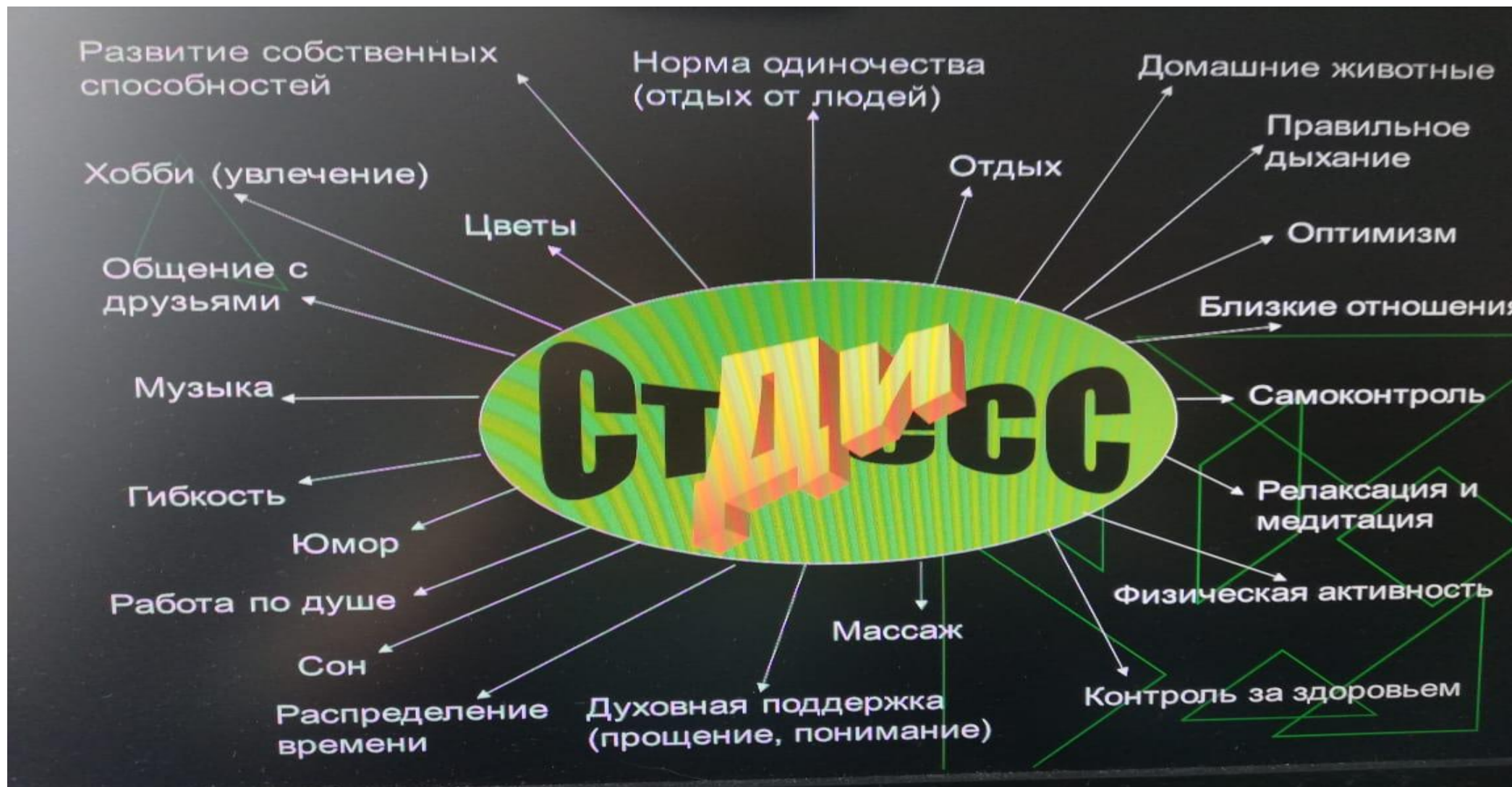
### Эмоциональные

(излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, истерики, ночные кошмары, раздражительность, частая слезливость, импульсивное поведение и т.д.)

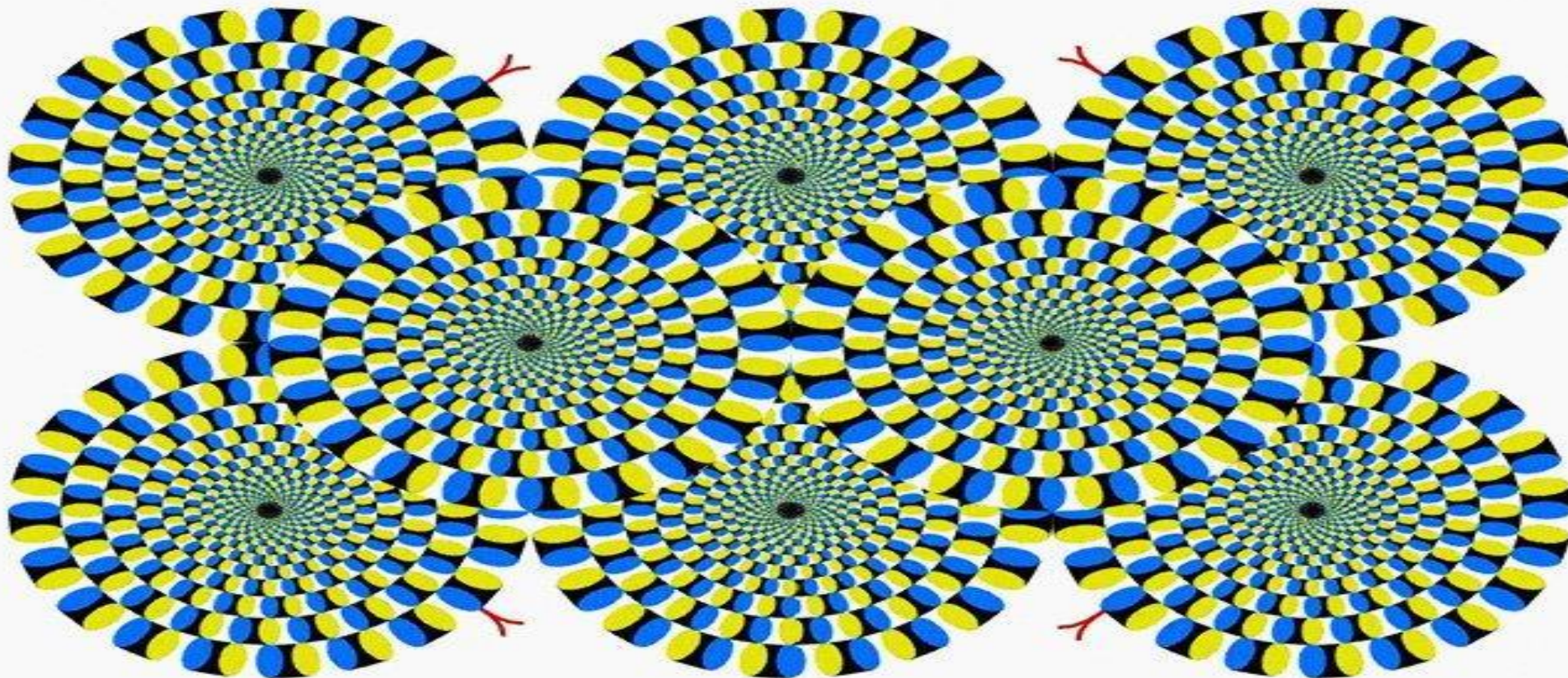
### Поведенческие

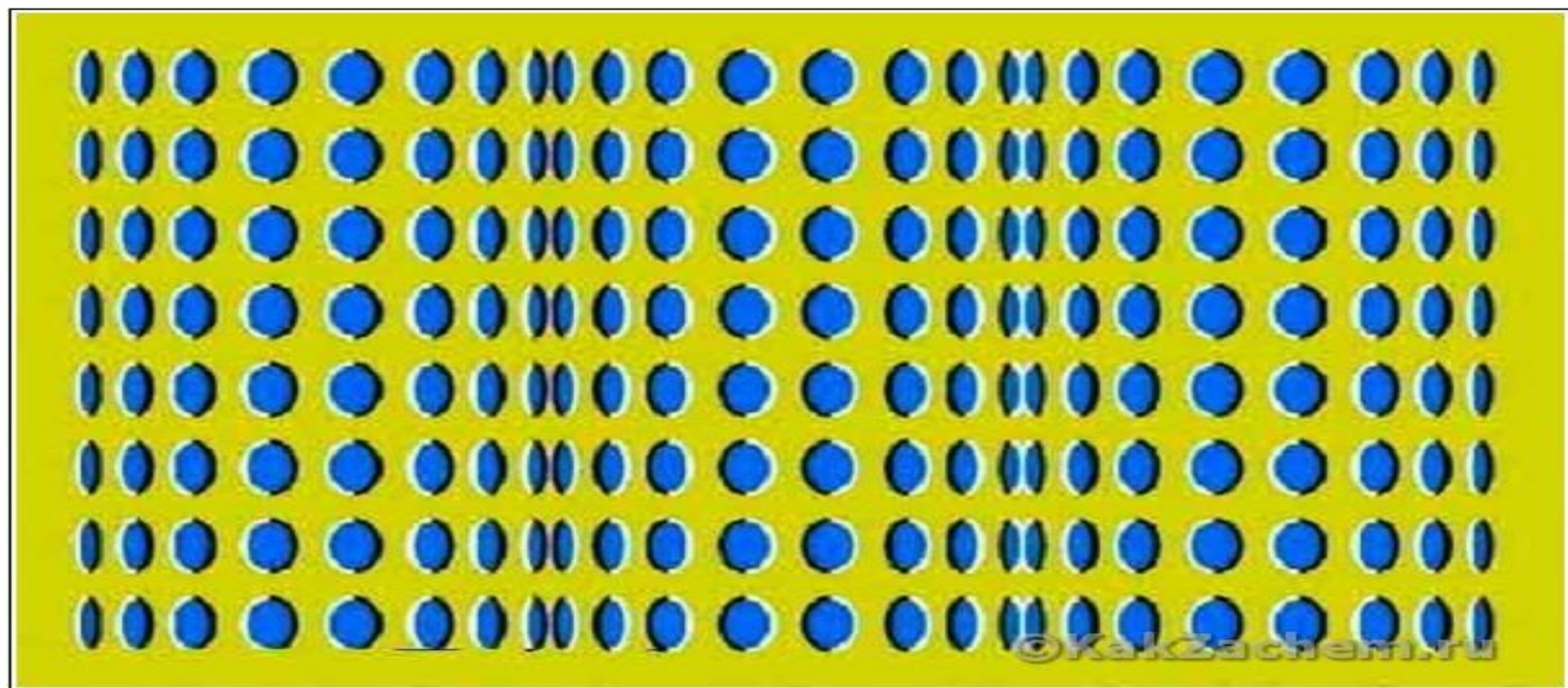
(злоупотребление алкоголем, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, усиленное курение и т.д.)

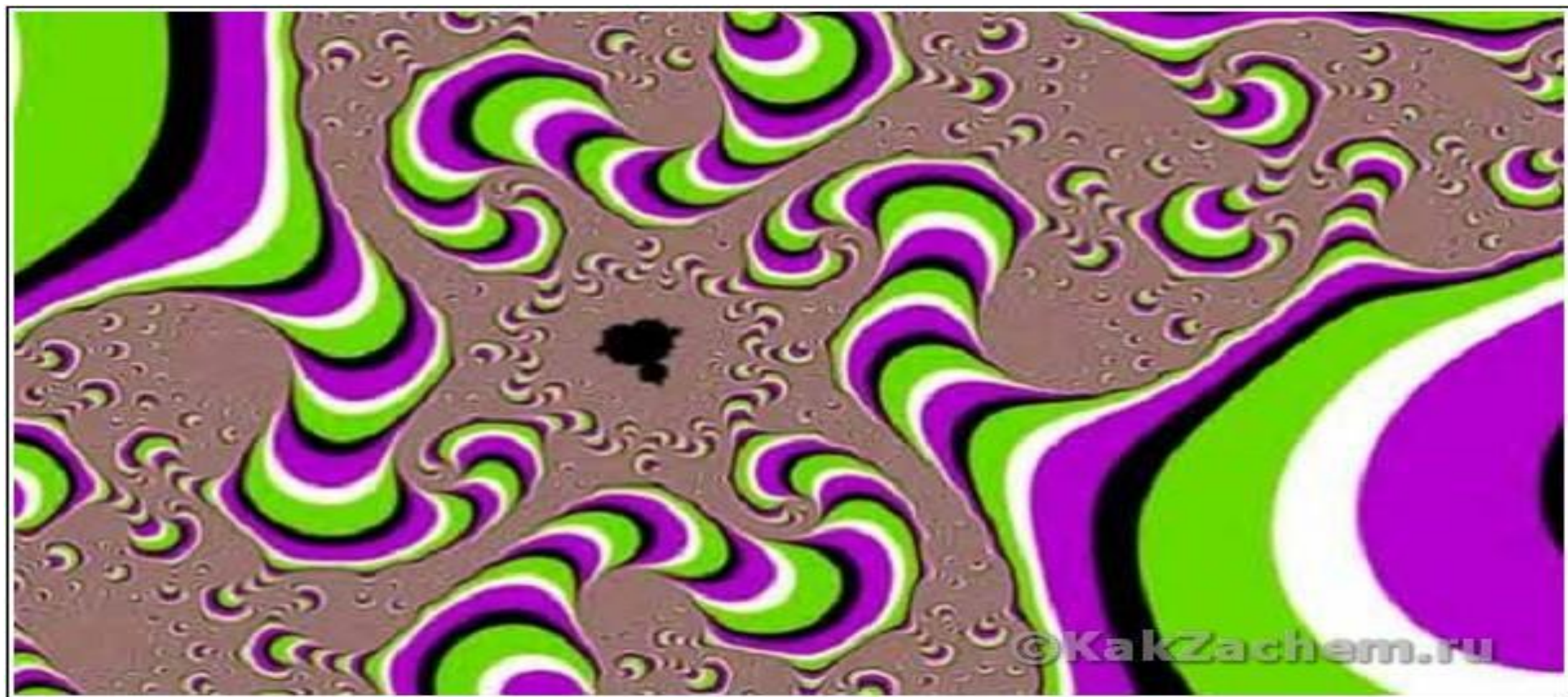
# 25 способов борьбы со стрессом



# стрессоустойчивость









# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА УМСТВЕННОЙ УСТАЛОСТИ

Идею придумал японский психиатр, профессор психологии из Университета Киото Ритсумейкан. Вот тест, суть которого очень проста: вы смотрите на эти картинки и определяете, вращается ли для вас изображение. По этим признакам можно определить ваш персональный уровень умственной усталости. Насколько искажено наше восприятие иллюзиями. Просто посмотрите на все картинки и сделайте для себя общий вывод: они подвижны? Если да, то в какой степени?

## □ **Изображения почти полностью неподвижны.**

Отлично! Это означает, что прямо сейчас вы обладаете олимпийским спокойствием, а в вашем внутреннем мире все настроено идеально. Да-да, вы один из тех людей, кто сумел-таки преодолеть трудности и научился решать проблемы по-философски. Вы как никто другой понимаете, жизнь — это череда не проблем, а нового опыта. И вас не остановить

## □ **Изображения подвижны, но еле-еле.**

Возможно, на сегодня вам стоит сделать перерыв. И расслабиться до конца дня. Потому что вы устали и можете наделать кучу ошибок. Или просто взорваться и начать орать на близких. Вам нужно отдохнуть — и физически, и психологически!

Лучшее средство — здоровый 8-часовой сон. Вот увидите: рано утром эти образы будут неподвижны!

И еще совет: старайтесь не расходовать свою внутреннюю энергию понапрасну. Учитесь спокойствию и взвешенности в суждениях и оценках. Помните, что главное в решении любой проблемы — признать ее наличие.

## □ **Изображения подвижны, но еле-еле.**

Возможно, на сегодня вам стоит сделать перерыв. И расслабиться до конца дня. Потому что вы устали и можете наделать кучу ошибок. Или просто взорваться и начать орать на близких. Вам нужно отдохнуть — и физически, и психологически!

Лучшее средство — здоровый 8-часовой сон. Вот увидите: рано утром эти образы будут неподвижны!

И еще совет: старайтесь не расходовать свою внутреннюю энергию понапрасну. Учитесь спокойствию и взвешенности в суждениях и оценках. Помните, что главное в решении любой проблемы — признать ее наличие.

## □ **Изображения двигаются, и быстро!**

К сожалению, это и есть важный предупредительный сигнал о том, что вы переживаете слишком много стресса. Пришло время остановиться! Если вы будете продолжать жить в своем прежнем темпе, однажды вы рискуете стать жертвой настоящего нервного срыва. И с каждым годом такой напряженной жизни ваше здоровье будет ухудшаться все очевиднее. Остановитесь!

Совет: не позволяйте заглушить это чувство тревоги. Вам нужен хороший отдых — это минимум. Как максимум — психологическая поддержка. Дела пойдут лучше, если вы научитесь смотреть на жизнь под другим углом.

Да, жизнь нелегка, но у всего есть решение! Учитесь реже думать о своих проблемах и чаще фокусироваться на настоящем моменте.

Помните о том, что всякий раз, когда ваш ум мыслит в неверном направлении, ваше здоровье становится немножечко хуже. Учитесь управлять своими мыслями, пересмотрите свое отношение к себе, к другим, к жизни в целом. Относитесь к реальности легко, ведь главное, что у вас есть — это ваша совесть.

# «Стресс – тест»

<i>№ п/п</i>	<i>Утверждения</i>	<i>Почти никогда (1 балл)</i>	<i>Редко (2 балла)</i>	<i>Часто (3 балла)</i>	<i>Почти всегда (4 балла)</i>
1	Меня редко раздражают мелочи .				
2	Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.				
3	Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.				
4	Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.				
5	Не переношу критики, выхожу из себя.				
6	Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.				
7	Все свое свободное время чем-ни будь занят.				
8	На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.				
9	Не умею выслушивать, вставляю реплики.				
10	Страдаю отсутствием аппетита.				
11	Часто беспокоюсь без всякой причины.				
12	По утрам чувствую себя плохо.				
13	Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.				
14	И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.				
15	Думаю, что сердце у меня не в порядке.				
16	У меня бывают боли в спине и шее.				
17	Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.				
18	Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.				
19	Думаю, что я лучше многих.				
20	Я не соблюдаю диет				

## Шкала оценки:

30 баллов и меньше.

Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

## Шкала оценки:

31–45 баллов.

Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

## **Шкала оценки:**

### **46–60 баллов.**

Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

## Шкала оценки:

61 балл и больше.

Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни.

Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

A person stands in a museum gallery, looking at three framed paintings on the wall. The person is wearing a light-colored patterned sweater and dark pants. The gallery has a white wall and a dark floor. A large yellow horizontal band is overlaid on the image, containing the text 'УПРАЖНЕНИЯ' in white capital letters.

# УПРАЖНЕНИЯ



**Найдите лицо человека среди кофейных зерен**



# Қанша қасқыр көріп тұрсыз



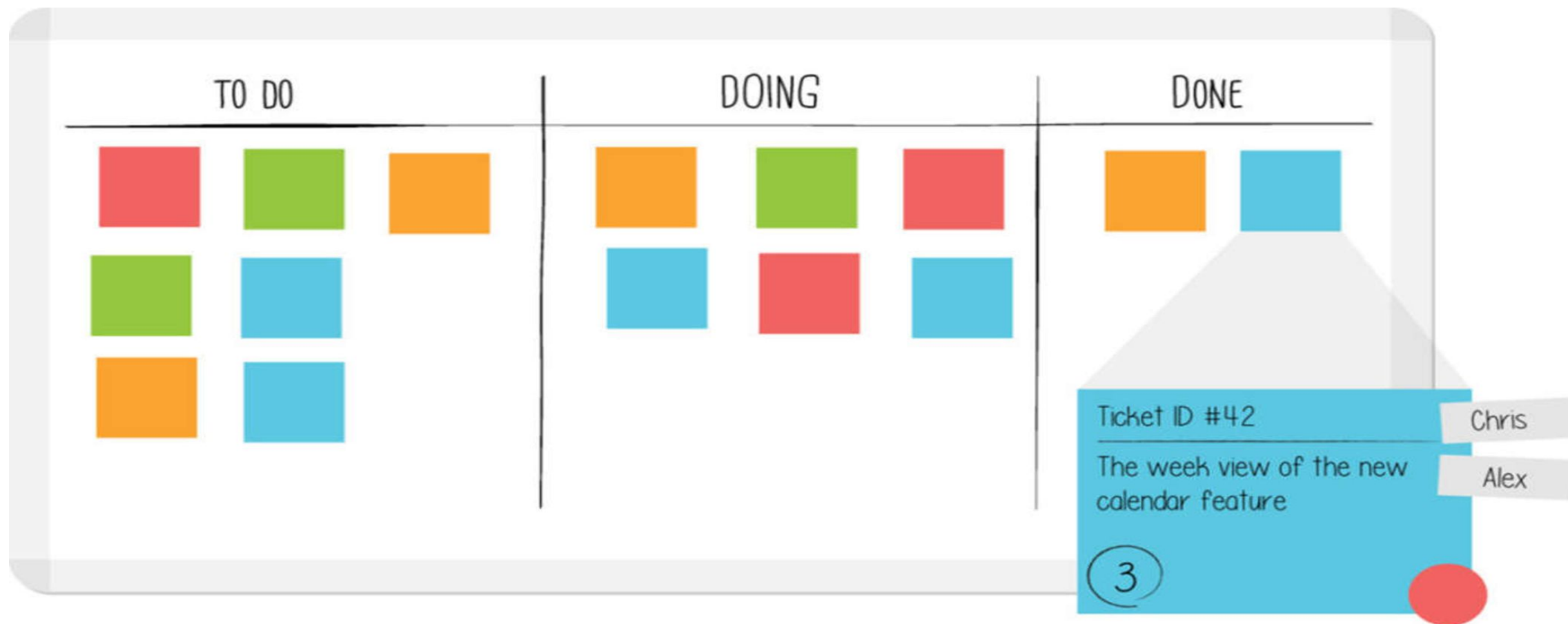




# Жалған кулкіні табыңыз



# ЗАВЕРШЕНИЕ ДЕЛ ПО СИСТЕМЕ «КАНБАН»



**Спасибо за  
внимание!**