***3 способи впоратися із сильним стресом***

Існує три науково обґрунтовані способи управління стресом. Вони є елементами усвідомленої когнітивно-поведінкової терапії і є структурою з трьох закликів – «думай, дій, будь».

*Практичні поради, як справлятися із сильним стресом.*

***Думайте по-іншому***

Почніть досліджувати свої думки. Зверніть увагу, коли ваші думки спричиняють стрес. «Я маю зробити це сьогодні», «Я маю встигнути», «Мені залишилося на роботу всього п’ять годин»… Все це – фрази, які посилюють хвилювання і тривогу. Ви «маємо» закінчити проект сьогодні чи це довільний крайній термін? Можливо те, над чим ви працюєте, займає рівно стільки часу, скільки потрібно.

***Дійте інакше***

Цілеспрямовано робіть кожен день те, що приносить вам задоволення. Заплануйте приємні заняття у своєму календарі і бережіть цей час, начебто воно було призначене для роботи. Шукайте можливості відмовитися від дій, у яких немає необхідності і які виснажують вас розумово, фізично чи емоційно.

***Будьте тут і зараз***

Здебільшого сильний стрес виникає через те, що наша увага зосереджена не тут і зараз, а на майбутньому, про яке турбуємося, або на минулому, яке продовжуємо переживати. Концентруйтеся на поточному моменті та проживайте його. А на роздуми про речі, які були чи будуть, відведіть якийсь особливий час доби. Там їх і лишіть.