***Управління стресом: як охолодити голову і прийняти правильне рішення***

 Стрес — необхідна умова людського існування. Як би ми цього не хотіли, але на нас завжди будуть тиснути незавершені завдання, нам будуть зустрічатися не найприємніші люди, ми завжди будемо змушені оплачувати рахунки. Від стресу позбутися неможливо, але завжди можна змінити своє ставлення до ситуації, що його викликала. Отже, що ми повинні знати про управління стресом?

**Навіщо необхідне управління стресом?**

 Постійний стрес ставить під загрозу нормальне життя: по-перше, він впливає на ваш психічний стан. Ви втрачаєте здатність міркувати, творити, спілкуватися з оточуючими. Під удар потрапляє не тільки ваше особисте життя, але і робота, навчання і т. д. По-друге, між рівнем стресу і фізичним здоров’ям є пряма залежність. Не обов’язково вірити в психосоматику, однак навряд чи ви помічали, як легко вам дихається під стресом і зовсім не дістає головний біль.

 Існує кілька правил, які стануть в нагоді вам як в ситуації «тут і зараз», коли необхідна швидка реакція, так і в моменти довгих міркувань і спроб розібратися зі всім, що відбувається.

**Найголовніше — зрозуміти,**

**що контролювати все, що відбувається нереально**

 Ви живете не у вакуумі. Постійне перебування в суспільстві щонайменше передбачає людський фактор і так званий «закон підлості». Приймайте те, що ви не в силах змінити. Замість того, щоб доводити себе до стресу за все, що вам під силу, направте енергію на те, що ви можете контролювати.

**Контролювати ви можете лише емоції**

 Емоції — це саме те, що є провідником між ситуацією та станом неспокою. Це те, від чого залежить управління стресом. Ні викладачі, ні начальство, ні друзі прямого відношення до того, що ви почуваєте та думаєте, не мають. Поки ви не приймете рішення розібратися зі своїм психічним станом самостійно, ви далеко не просунетеся.

**Знайдіть причину**

 Якщо стрес викликаний необхідністю публічно виступити, провести важливі переговори або тут і зараз прийняти важливе рішення — почніть дихати. Це необхідно для швидкого заспокоєння і «охолодження». Ваш організм вже отримав сигнал про важливість ситуації і подав знак зробити кортизол — гормон стресу. До м’язів надходить підвищений рівень глюкози — значить організм знаходиться в оптимальному для вирішення проблеми стані. Однак важливо вчасно взяти під контроль цей процес, інакше замість своїх розумних думок ви будете чути тільки пульс, який стукає від стресу в скронях.

**Візьміть паузу**

 Сторонні шуми не дають зосередитися, оскільки дуже велика кількість інформації, що надходить у мозок ззовні, уповільнює його роботу. Якщо нічого не допомагає, пауза може стати вашим порятунком. Навіть хвилина може допомогти. Її вистачить на те, щоб вирівняти ритм дихання і сказати собі, що все під контролем. Людям властиво ставити все під сумнів, а особливо легко сумніватися в собі. Запам’ятайте: навіть роботи роблять помилки.

**Не бійтеся змінити ситуацію**

 Управління стресом в першу чергу має на увазі те, що ви повинні висловлювати свої почуття, не дозволяти їм рости і накопичуватися всередині вас. Досить часто в тому, як до нас ставляться оточуючі, винні ми самі. Важливо розуміти, що ніхто не вміє читати чужі думки і розуміти найменші натяки. Якщо щось не подобається, щось засмучує або лякає — просто скажіть про це (у ввічливій формі, звичайно). Ви здивуєтеся, але людина могла просто не замислюватися про те, як вона на вас впливає.

 ***Можна давати незліченну кількість порад, але жодна не допоможе, поки ви не зрозумієте: контролювати стрес легко, якщо ви навчилися контролювати свої думки.***