

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

Жизнь без стресса и напряжения



Алексей Мичман

**Жизнь без стресса
и напряжения**

«Издательские решения»

Мичман А.

Жизнь без стресса и напряжения / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903167-9

Стресс является очень распространенной проблемой в наше время, подвергающий организм дополнительным нагрузкам, его ослаблению и заболеванию. В этой книге собраны пять работ автора, чтобы вы с легкостью смогли найти его причины и избавиться от недуга. Более того, вы узнаете, как побороть сонливость, как поменять жизнь к лучшему и что делать, если нет сил и энергии для активной жизни.

ISBN 978-5-44-903167-9

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Как избежать стресса. Причины возникновения	7
Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»	8
Причины возникновения стресса	9
Советы психологов для бодрости духа	10
Перестать бояться	10
Сменить обстановку	10
Разобраться в себе	11
Рабочие моменты и стресс	12
10 правил английской этики помогут вам избежать негатива на работе	13
Общение – ваш друг	14
Упражнения для снятия стресса и напряжения	15
Что такое стресс, какой симптоматикой он проявляется?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Жизнь без стресса и напряжения

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3167-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Стресс является очень распространенной проблемой в наше время, подвергающий организм дополнительным нагрузкам, его ослаблению и заболеванию. В этой книге собраны пять работ автора, чтобы вы с легкостью смогли найти его причины и избавиться от недуга. Более того, вы узнаете как побороть сонливость, как поменять жизнь к лучшему и что делать если нет сил и энергии для активной жизни.

Что вошло в эту книгу:

- 1) Как избежать стресса. Причины возникновения;
- 2) Упражнения для снятия стресса и напряжения;
- 3) Как побороть сонливость: 16 правил бодрости;
- 4) Что делать если нет сил и энергии?;
- 5) Как поменять жизнь к лучшему.

Как избежать стресса. Причины возникновения



Прежде, чем начать искать пути и методы – как избежать стресса, проведите небольшой тест.

Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»

1. Легко ли вы раздражаетесь?
2. Считаете ли вы, что у вас много недоброжелателей?
3. Считаете ли вы, что ваш учитель, начальник или родственники вас недооценивают?
4. Есть ли у вас проблемы со сном?
5. Возникает ли у вас потребность в шоколаде, крепком чае, кофе, никотине, алкоголе?

Ответ: если в двух случаях вы отвечаете «да», то симптомы стресса есть. Что ж, начнем работу!

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

Причины возникновения стресса

Главная причина возникновения стресса – это осознание, ощущение своей несостоятельности. Страх, неуверенность в себе, бессилие, неудовлетворенность жизнью, ненависть и зависть – все это приводит к гневу и агрессивному поведению. А у гнева и агрессии свои механизмы, они вызывают скованность мышц, напряжение, нервозность.

Как избежать стресса в подобной ситуации? Поведение человека в агрессивном состоянии, как правило, ошибочное, он не может анализировать возникшую ситуацию и потому ведет себя неадекватно. Агрессивное поведение снижает способность к обучению, творчеству, ослабевает память, здоровье и иммунную систему, ухудшается качество жизни. Часто в таких случаях люди обращаются к употреблению алкоголя или наркотиков. Но это приводит к разрыву отношений с окружающим миром, к изоляции в собственном мире. И как результат – новый страх, новая неуверенность, новый гнев и новая обида на всех.

Советы психологов для бодрости духа

Что же делать, чтобы предотвратить надвигающийся стресс? Психологи советуют:

Перестать бояться

Найти причину страха и вовремя ее распознать. Задать себе вопросы: что меня беспокоит и что меня обижает? И как следствие обиды – в чем заключается мой страх?

Сменить обстановку

Пока стресс не овладел человеком полностью, надо сменить обстановку или влюбиться. Это может быть переезд, временный отдых в деревне, работа в саду, на земле. Чаще прогуливаться в парке, но не с целью поболтать, а насладиться тишиной и порадоваться каждой Божьей твари. Бывать на природе. Она настолько гармонична, что всегда подскажет ответ на мучительный вопрос. Понаблюдайте, как сама природа и животные, не впадая в стресс, уверенно справляются со своими трудностями. А их немало: засухи, наводнения, ураганы, землетрясения, пожары... Бывает, приходится заново пускать корни будущих поколений. А может быть, с головой уйти в учебу или интересную работу? Ведь порой безделье – причина возникновения стресса.

Разобраться в себе

Оценив проблему, следует задать себе очень важный вопрос: это угрожает моей жизни?

Если да, то реакция организма следующая: «Действуй!» И тогда организм отвечает сильным напряжением мышц, мощной защитной реакцией. Но долго человек не может находиться в состоянии повышенной агрессии, он устает. Нужно изменить исходную ситуацию и дать возможность организму успокоиться.

Рабочие моменты и стресс

Поддерживать свой авторитет на работе, перед сослуживцами, и друзьями можно не сальными анекдотами или дорогими подарками, а весомым мнением, мудрым советом. А для этого надо много знать, размышлять о жизни и своем месте в ней, заниматься собой постоянно повышать образовательный уровень – учиться не поздно в любом возрасте. Тогда окружающие и будут прислушиваться к вашему мнению.

Чаше говорите себе добрые слова. Меньше корите себя, а больше делайте. Меньше оправдывайтесь, а четко излагайте свою точку зрения и объясняйте окружающим причину своего поступка. Окружите себя людьми, которые поддерживают наше чувство собственного достоинства и меньше общайтесь с теми, кому мы не интересны.

Чтобы избежать стресса на работе, обустройте свое рабочее место так, чтобы каждая вещь радовала и приносила удовлетворение.

Не зря мудрецы говорили, что каждый несчастлив настолько, насколько хочет им быть. Чаше всего нас устраивает ситуация, в которой мы живем и которую не желаем изменить. В этом самая большая, пожалуй, беда человека, ощущающего несправедливость и свое несчастье.

Не стоит делиться переживаниями и самым сокровенным с неблизкими по духу людьми, это не приносит пользы.

Причиной возникновения стресса порой является неумение четко и правдиво изложить мысли себе и окружающим, а это ведет к дискомфорту в общении с друзьями, детьми, родителями, к неуравновешенности характера. И как следствие – агрессия, когда сил на общение тратится значительно больше, чем позволяют возможности организма.

Значит, надо воспитать в себе уравновешенность. А что такое уравновешенность? Это дозирование физических, умственных, эмоциональных сил. Передозировка эмоций ведет к головной боли, усталости мышц, болезням снижению иммунитета, частым болезням, необузданной ярости.

К примеру, аллергическая реакция чаще возникает у людей, страдающих неприятием жизни, обидчивостью. Таких людей мучает неустроенность жизни, дисгармония, но изменить что-либо в себе они не в силах или не хотят.

10 правил английской этики помогут вам избежать негатива на работе

1. Смотреть на себя в зеркало не реже 3 раз в день.
2. Не заикливаться на недостатках своих и чужих.
3. Не стесняться краснеть.
4. Не быть слишком критичным.
5. Лучше быть хорошим слушателем, чем плохим оратором.
6. Быть искренним в словах и поступках.
7. Найти того, с кем можно разделить свои волнения, вдвоем вы выиграете.
8. Не скрывать за алкоголем своих чувств, это ничего не даст.
9. Помнить, что иногда за грубостью скрывается не хамство, а стеснительность. Это не лучший, но все же способ выражения своих мыслей.
10. В общении надо давать собеседнику испытать чувство его превосходства над окружающим в чем-либо.

Если на вопрос, угрожает ли это моей жизни, мы отвечаем отрицательно, то организм расслабляется. Но расслабление также не должно быть долгим, иначе выработается неуверенность, неустойчивость характера. Поэтому нельзя терять контроль над своими мыслями.

Необходимо находить время на ежедневную гимнастику. Давно известно: в здоровом теле – здоровый дух. Упражнения физические и дыхательные повторяйте столько, сколько вам лет от роду и не реже 2—3 раз в день.

Неплохо бы овладеть диафрагмальным дыханием, оно расслабляет мышцы и лечит многие болезни.

Общение – ваш друг

Еще одной причиной возникновения стресса может быть обида. Хороший способ недопущения обидчивости и стресса в свою жизнь – общение с противоположным полом; оно заставляет следить за собой, не опускаться. Общение рождает новые интересы, развивает способности, расширяет духовный мир. Единство всего сущего строится на гармоничной взаимосвязи мужского и женского начала.

Главное – не быть равнодушным к окружающему миру. Не забывать общаться с людьми, пострадавшими от катастроф, инвалидами, поддерживать их. Помощь более слабым людям – это прекрасное лекарство раздражения и депрессии. Разочарования и лишние обиды куда-то исчезают. Вспомним, почему во время войны наши соотечественники не страдали депрессией? А потому, что были заняты тяжелым трудом и выхаживанием раненых бойцов. Наши героические предки забывали о своей горе и терпеливо ковали победу над врагом. Никто тогда не думал о стрессе, не было понятия хронической усталости.

Надеемся, наши советы помогут в решении такого непростого вопроса – как избежать стресса.

Упражнения для снятия стресса и напряжения

Алексей Мичман

Упражнения для снятия стресса и напряжения



Нон-стоп режим современной жизни, наполненный бесчисленными проблемами и обязательствами, часто вызывает у многих людей чувство паники, тревоги, хронической усталости.

Для того, чтобы регулировать, контролировать, соблюдать жизненный баланс гармонии, многим крайне необходимо знать специальные упражнения для снятия стресса и напряжения.

Что включает в себя понятие психоэмоционального стресса, какие у него существуют симптомы и степени развития. Как нервное напряжение влияет на здоровье взрослых или детей?

Какие способы снятия этой симптоматики можно использовать человеку на работе или дома, чтобы справиться с возникшими стрессовыми ситуациями?

Что такое стресс, какой симптоматикой он проявляется?

Тенденция получения психологического напряжения, неумение от него избавиться, вызывает у современных людей накопление внутреннего негатива, проявляемого психологическим стрессом.

Это происходит тогда, когда человеческий организм не может справиться с ответной реакцией на раздражитель как дома, так и на работе, а ситуация выходит из-под контроля. При этом на физиологическом уровне стресс проходит три стадии развития.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.