

Сам по себе стресс - жизненно необходимая вещь: защитная реакция организма на любую «нестандартную» ситуацию. Происходит сгруппировка всех систем: нервной, сердечно-сосудистой, мышечной... Организм встряхнулся, вошел в тонус и готов к бою (защите, бегству). Любой нормальный человек испытывает такой стресс по десятку раз за день - и это хорошо!

Но если у вас слишком часто бывают **стрессы, усталость**, подавленность, то возможно причиной тому является та среда, в которой вы находитесь.

Нужно срочно что-то менять!

Попробуйте отдохнуть в выходные, тем более, что сейчас - лето и предложений аренды коттеджей - более чем достаточно. Если выбираете коттедж, в котором хотите убежать от стресса и усталости, выбирайте его подальше от города, выключите телефоны, не берите с собой компьютер. Лучше всего заехать так далеко, чтобы не было мобильной связи вообще (тогда не будет соблазна включить телефон и узнать "жизненно необходимые новости"), но часто это все же затруднено тем, что за пару выходных так далеко не уехать...

Может, стоит просто "забыть" телефон дома?

При стрессе клин нужно вышибать клином. Вы должны быть активны, даже агрессивны, но агрессия эта должна быть направлена не на окружающих, а на ваш стресс. Но как умудриться не направить свой стресс на подчиненных, которые вечно что-то делают не так, на близких, которые вечно пристают со своими глупостями?

Нет, бизнесмену, менеджеру, да и просто затравленному работой человеку только один путь - арендовать коттедж где-нибудь подальше и всю свою энергию потратить на ловлю рыбы, или жарку шашлыков.

Улыбнитесь - это понедельник!

Автор: Manardana
28.03.2010 05:01 -

Попробуйте. Прямо в этот понедельник. Бросайте все, и едьте на природу. Ну его, этот стресс!