Автор: admin
27.02.2011 13:12 - Обновлено 29.10.2014 10:22

Как выходить из стресса, не обижая других?

Страсти, стрессы, волнения и переживания, напряженные ожидания и несдержанные всплески эмоций, слёзы, рыдания, крики, истерика - это мы с вами не в самые лучшие моменты нашей жизни, когда наваливаются на нас неприятности, непонимание, недовольство, раздражение…

То в семье нелады, то в школе у детей что-то не клеится, то с соседями, которые чем-то обидели, отношения выясняем. А тут ещё новости по телевизору посмотришь - взрывы, пожары, катастрофы, убийства, похищения отнюдь не способствуют улучшению настроения. Мы раздражаемся, становимся несдержанными, срываемся на близких и чужих людях, а это возвращается к нам бумерангом.

Грубость, бестактность разобщают нас, портят настроение, наносят вред здоровью. С грубостью и хамством мы сталкиваемся дома, на работе, на улице. Иногда несдержанный начальник на целый день может испортить настроение едким замечанием, недоброжелательностью. Смотришь, запахло от подчинённого валерьянкой, да и сам начальник не в восторге от ситуации. Это если начальник - человек понимающий и трезво оценивающий ситуацию. А бывают такие руководители, что и не замечают своей бестактности, вот это хуже, так как ситуация грозит повторением. И мучают нас тоска, уныние, безрадостное восприятие жизни.

По наблюдениям учёных, раздражительные и злые люди быстрее своих сверстников стареют, чаще болеют, нередко не могут устроить свою судьбу и остаются одинокими, без семьи. Наверное, каждый замечал, что и у доброго, и у злого человека черты характера отражаются на его лице. Люди добрые, отзывчивые, неравнодушные хорошо и молодо выглядят даже в немолодом возрасте. А мрачные отпугивают от себя своим видом, так как, по-видимому, душевная чёрствость и эгоизм счастья не приносят и здоровья не прибавляют.

Даже на уровне науки доказано, что заболевания зависят от состояния нервной системы. Особенно тяжело переносят стрессы люди, которые «загоняют переживания» вглубь души. Врачи говорят, что люди, постоянно думающие о своих переживаниях, чаще других оказываются пациентами кардиологических и неврологических лечебниц. Мы переживаем, радуемся, ссоримся и миримся, любим и ненавидим, страдаем из-за огорчения родных и близких – и во всех проявлениях чувств нагрузка ложится на наши

нервы. **Как себя вести, как выйти достойно из любой стрессовой ситуации?** Ведь так необходима эмоциональная разрядка.

В стрессовых ситуациях важно помнить и о наших детях, которые часто становятся свидетелями «разрядок» родителей, их ссор, криков, а то и, чего греха таить, драк, что, конечно же, не украшает взрослых. Однако нельзя и отрицать наличие столь уродливой стороны семейных отношений. Грубо кричат в раздражении друг на друга родители, забывая о детях и не думая о том, какую душевную боль, возможно, испытывают дети, как это отражается на их здоровье и как такие жизненные уроки проявятся потом в их отношении и к вам, и к другим людям, окружающим их.

Каким человеком вырастет ребёнок, который усвоит, что можно срывать зло на других людях?
И как же нам в век «стрессов и страстей» уберечь и свою, и детскую нервную систему? Как научиться «разряжаться»? **И будет ли это справедливо по отношению к окружающим тебя людям – выходить из стресса, обижая других?**
Да и поможет ли крик - вот в чём вопрос. Ты своё душевное напряжение снимаешь, однако может возникнуть и остаться напряжение в отношениях, и будет ли это способствовать установлению душевного умиротворения?

Крайне важно для человека уметь предупреждать и контролировать развитие стресса. Научитесь справляться с ним, и в вашей жизни будет меньше трудностей. Не нужно забывать, что наше здоровье в наших руках, а нервные стрессы – причина многих заболеваний. Наличие вредных привычек, в частности, злоупотребление алкоголем, тоже способствует усилению напряженности в отношениях и частым стрессам.

Не мешает помнить и о том, что только оптимистически настроенный человек способен противостоять негативному влиянию стресса. Нужно стараться перекрывать отрицательные эмоции положительными чувствами. Попытайтесь вспомнить о чём-то хорошем и светлом в вашей жизни, и это позволит переключить сознание на положительную тональность. А пессимист долго будет пребывать в стрессовом состоянии, «накручивая» и себя, и других. В связи с этим хочется вспомнить великого Шекспира, который считал, что нет событий плохих или хороших, таковыми мы их делаем в своём сознании. То есть, эмоциональный фон нашей жизни зависит от нас самих.

Постарайтесь осознать, что и наша жизнь, и жизнь окружающих нас людей очень

разнопланова, с сочетанием всех цветов и оттенков, и люди тоже не лишены недостатков, у них разные интересы и жизненные цели. А ваша нетерпимость к человеческим недостаткам, ваш максимализм могут стать причиной вашей раздражительности, вспыльчивости и послужить причиной стрессов. Будьте толерантны, попытайтесь найти цивилизованные способы выхода из напряжённых ситуаций. Особенно полезно уметь взглянуть на ситуацию с точки зрения оппонента, чтобы понять его и прийти к обоюдному согласию.

Ещё один очень хороший способ снятия психического напряжения – это физическая нагрузка: работа по дому, спорт, огород. Активный образ жизни физически укрепит вас и поможет легче переносить стрессы. Часто погасить ссору помогает чувство юмора. Очень хорошее качество - умение посмеяться не только над другими, но и над собой. На одних успокаивающе действует музыка, другие спасаются одиночеством.

А в целом нужно учиться воспитывать свои эмоции, стараться быть терпимыми по отношению друг к другу, не растрачивать себя на ничтожные ссоры и конфликты. Важно не забывать о том, что мы сами хозяева своего настроения, своего поведения и, в конечном итоге, своего здоровья. А здоровье – это положительные эмоции, которые мы дарим окружающим, получая взамен душевное тепло и доброжелательность.

Автор - Людмила Задорожная
Источник