

7. Укрепляйте способность справляться с превратностями судьбы

Неудачи не фатальны. Они — часть обучения и взросления. Никто не умеет ходить от рождения. Нам нужно несколько месяцев, только чтобы научиться ползать. Вовсе не неудачи сдерживают людей, а их отношение к неудачам и страх перед ними. Малыши не сдаются, когда падают: они получают синяки и шишки и делают новую попытку.



Было бы слишком самоуверенно считать, что мы безупречны и застрахованы от невзгод. Ответы не заложены в нас, мы постепенно узнаем их.

8. Полагайтесь на нравственные ориентиры

Нравственное чувство необходимо в современном обществе. Альтруизм — мощный усилитель стрессоустойчивости. Когда Вы ориентированы на помощь в решении чужих проблем, у Вас не останется времени на депрессию и тревожность.



9. Культивируйте социальную поддержку

Отношения с людьми играют решающую роль в том, как мы справляемся со стрессом и травмами. Среди людей, чувствующих близость, привязанность, любовь и поддержку, менее распространены депрессия, тревожность, сердечные заболевания.

Теплые человеческие взаимоотношения улучшают функцию мозга и способствуют стрессоустойчивости.



Памятка

Формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости обучающихся



Люди подобны витражным окнам. Они искрятся и сверкают, когда на улице солнце, но когда опускается тьма, их красота открывается, только если свет сияет изнутри.

Элизабет Кюблер-Росс



У каждого из нас — своя жизнь, в течение которой, любой человек сталкивается с различными стрессами. Неуверенность в себе, страхи, неудачи, потери, злость и разочарование становятся частью нашего жизненного опыта. И наше поведение в моменты стресса, необходимость действовать на пределе собственных возможностей, определяет наш характер. Рассмотрим 10 приемов повышения собственной способности брать себя в руки под ударами судьбы.

1. Собирайте информацию

Выдающийся психолог Абрахам Маслоу заметил: то, чего вы не знаете, имеет власть над вами, а знание приносит возможность выбора и контроль.

Мы легче справляемся с трудностями, если осознаем, чему нам приходится противостоять. Туманные представления о будущем повышают тревожность и снижают стрессоустойчивость.



2. Развивайте способность к самоконтролю

Никогда не забывайте о том, что ваш **успех** начинается и заканчивается вами. **Вы к нему стремитесь! Вы его определяете! Вы его добиваетесь и достигаете** (или не достигаете). Только вы несете ответственность за то, какова **ваша Жизнь**. Если вы осознаете этот наиболее **важный ингредиент успеха**, ваша жизнь изменится раз и навсегда.



3. Повышайте самооценку

Ваше самоощущение играет главную роль в том, *как* вы справляетесь со стрессами жизни. Здоровая самооценка подразумевает хорошие отношения с самим собой. Самооценка помогает вам справляться в моменты, когда на вас наваливается опустошение.

Это внутренний голос, который на вашей стороне, и поощряет вас к тому, чтобы продолжать начатое, даже если все выглядит совсем безрадостно.



4. Поддерживайте здоровье ваших центров удовольствия, используйте положительные эмоции, особенно смех

Занимайтесь делами, которые вы любите, и находите время для радостного общения с людьми, которых любите. Занимайтесь физической активностью, особенно такой, которая вам нравится, например, танцами или теннисом. Найдите время посмеяться, поскольку юмор усиливает центры удовольствия, не изнашивая их.

Смотрите комедии, читайте юмористические сборники и обменивайтесь шутками с друзьями.



5. Восстанавливайте душевное спокойствие

Психологи сравнивают умение справляться со стрессами с птицей Феникс, которая всегда восставала из пепла. Необходимо развивать в себе умение *восстанавливать душевное спокойствие после стрессовых ситуаций*, а сами ситуации — встречать **спокойно и с достоинством**.

Для того чтобы успешно противостоять стрессам следует: в любой ситуации сохранять терпение, проявлять уважение к людям в сложной ситуации, учиться расслабляться, всегда чутко прислушиваться к своему внутреннему состоянию.



6. Смотрите в лицо своим страхам

Взгляд в лицо собственным страхам — ключевой компонент тренировки стрессоустойчивости. Позволяя страхам закрепиться и пустить корни в своем мозге, вы обеспечиваете им контроль над собой в будущем.

Когда же вы смотрите в лицо своим страхам, вы можете взять их под свой контроль. Если вы прячетесь от собственных страхов, они начинают контролировать вас.

