

Антистрессовая программа поведения для студента

Приведенные ниже правила поведения являются антистрессовыми. Не все они могут подойти каждому человеку. Однако, следуя наиболее подходящим из них, можно добиться повышения жизненной устойчивости.

1. Вставайте утром на 10 мин. Раньше, чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно будет приготовиться к утру заранее вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. спокойное организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящегося чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить что именно.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что вы хотели бы сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!

4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

5. Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все необходимое стоит делать хорошо. Будьте более гибким. Иногда совершенство не достижимо, или оно не всегда стоит затраченных усилий.

6. Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется 10 или больше случаев, когда вам повезло! Следует подумать о них. Воспоминания о хорошем может уменьшить ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь произойдет не так, как хотелось бы.

7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными людьми.

8. Во время работы периодически необходимо вставать и подтягиваться. Не сидите, скрючившись в одном положении весь день.

9. Высыпайтесь. Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную вам вещь и подвергаться стрессу.

11. Глубоко и медленно дышите. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов, если заметили, что это случилось с вами.

12. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Модная прическа, новый костюм или платье могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

13. Устраните из вашей жизни самоунижающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».

14. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни заполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

15. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, не совершенный. С доверием относитесь к словам других людей, если нет доказательств обмана. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Педагог – психолог Хисматуллина З.А