Стресс – это нормальная реакция здорового организма на угрозу или переутомление. Таким путем он пытается сопротивляться высоким нагрузкам, страху, излишней физической и психологической активности. В результате такой защиты прежде всего страдает нервная система.

Способы борьбы:

В любой стрессовой ситуации очень важно не терять самообладание и контроль. Справиться с нахлынувшими эмоциями можно при помощи таких действий.

Присесть и расслабиться. Важно спросить себя, насколько важна проблема в данный момент и как ее решение (или отсутствие решения) повлияют на ближайшее время (несколько месяцев, год или пять лет). Это поможет осознать важность тревожного состояния.

Записать на бумагу отдельные слова или фразы, которые приходят в голову в стрессовом состоянии. Это будет таким себе отвлекающим маневром. Эти фразы можно прочесть на следующий день и понять, насколько стрессовые события являются значимыми.

Провести горизонтально указательным пальцем по губам. Данный прием хорошо и быстро успокаивает.

Напрячь все мышцы, сжать кулаки и стиснуть зубы на 10 секунд. Это поможет почувствовать, как переключается организм, как приходит расслабление

Попробовать любые классические расслабляющие методы. Это может быть прогулка, теплая ванна, чай из трав, плитка шоколада, хобби, общение с друзьями. Быть может, именно это поможет расслабиться.

Попытаться отрицательное перевести в положительное. Самое главное – это не дать стрессу взять гору.

Прервать одолевающий стресс, отрицательную мысль. Для этого можно просто хлопнуть в ладони.

Нельзя отключать телефон, игнорировать внимание близких людей, друзей. Следует всячески избегать даже мысли спрятаться от других. Живое общение – это лучшее лекарство против стресса. Напротив, замыкаться в себе не стоит: это только усугубит ситуацию.