**Способы борьбы со стрессом**

Вот несколько основных методик.

* **Переключение**

Сталкиваясь со стрессом на рабочем месте, всегда нужно помнить, что работа - это еще не вся жизнь! Помимо выполнения трудовых обязанностей существует масса других интересных и приятных занятий. Весьма полезно завести себе какое-нибудь хобби и, приходя с работы, увлеченно ему предаваться. Лучше всего, если хобби не будет никак связано с трудовой деятельностью. Например, если бухгалтер имеет привычку на досуге играть в финансовые игры, вряд ли это поможет ему переключиться. А вот уход за аквариумными рыбками может быть куда как более полезен.

* **Расслабление**

Самый верный способ снять напряжение - медитация. Правда, научиться этой технике не так просто. Лучше всего начать со специальных дыхательных упражнений (их легко можно найти в Интернете). Одно из самых простых - так называемое дыхание диафрагмой. Нужно положить одну руку за грудную клетку и следить за тем, чтобы она не поднималась. Набирая воздух в легкие, надо стараться пропустить его как можно ниже к верхней стенке живота. Подниматься и опускаться при этом должен живот. Считается, что такой вид дыхания - более глубокий, способствует большему насыщению крови кислородом и успокаивает нервы. Расслабиться и снять мышечное напряжение помогает также спорт (например, бег, силовые упражнения) и активный отдых. Поэтому выходные лучше всего проводить не у телевизора с тарелкой бутербродов, а в палатке в лесу. Тот, у кого нет возможности пойти в поход, может выбрать для себя хотя бы пешую прогулку по городу. Для особо отчаянных трудоголиков подчеркнем, что все время думать о работе вредно, после интенсивных нагрузок на неделе необходимо так же интенсивно отдыхать, иначе синдром хронической усталости рано или поздно постучится и в ваши двери.

Ну а самый-самый простой способ расслабиться - это смех. Хотя иногда помогают и слезы.

* **Психологические техники**

Свой вклад в борьбу со стрессом внесли и психологи. Эффективными психологическими способами преодоления стресса являются аутогенная тренировка и нейролингвистическое программирование (НЛП), включающее в себя целый комплекс средств, например, визуализацию. Перечислять методы и рассказывать о них можно довольно долго. Собственно автору этих строк помогает психологический прием под названием «Муха на стене». Его суть состоит в том, что нужно представить себя мухой, которая сидит на стене той комнаты, где вы сейчас находитесь. Взглянуть ее глазами на обстановку, на сидящего человека, то есть вас, увидеть этого человека со стороны. Визуализируя это, можно понять, насколько бессмысленными, бесполезными и суетливыми могут быть некоторые наши действия с точки зрения мухи. А ведь на такие действия порою тратится вся жизнь!

* Домашние животные

Кстати, о птичках, то есть об аквариумных рыбках. Учеными доказано, что снять стресс помогают домашние животные. Правда, "гарантию" пока дали только собаки. Но нельзя исключать, что кошки, крыски, морские свинки и другие представители фауны также позитивно действуют на человека. К тому же, как мы уже выяснили, уход за домашними питомцами способствует переключению. А если уж стресс давит так, что стало совсем невмоготу - можно завести козла. Когда вы от него избавитесь, ваша жизнь станет значительно легче!

**Вместо заключения**

К сожалению, универсального рецепта побороть стресс не существует. Каждый должен найти что-то свое. Главное - не опускать руки и делать хоть что-нибудь. В заключение хочется привести еще один «кейс» из серии преодоления стресса. **Однажды великий Соломон обратился к придворному мудрецу с просьбой дать совет. Царь сказал, что очень многое выводит его из себя, и он не знает, как с этим справляться. В ответ мудрец передал царю кольцо, на котором была высечена фраза «Все пройдет». Каждый раз, гневаясь, Соломон смотрел на перстень и успокаивался. Но однажды он настолько разозлился, что надпись не помогла. Царь сорвал кольцо и отбросил его прочь, но потом заметил надпись на его обратной стороне. «И это тоже пройдет» - гласила она. Соломон прочел это и сумел перебороть свой гнев. С этой поры кольцо всегда было при нем.**

**Как и Соломону, всем нам необходимо помнить, что в конечном итоге все преходяще, и черная полоса в жизни - тоже. И никто не отменял утверждение, что все, что ни делается, - к лучшему. Побольше позитива, ведь земной шар, как известно, вертят именно оптимисты!**

