***Как избавиться от стресса.***

***На заметку деловому человеку***

75-90 процентов людей, обращающихся к врачам, страдают от заболеваний, связанных со стрессом. Но ключ к тому, как свести его разрушительный эффект к минимуму, находится в ваших руках. Вы не властны над обстоятельствами, вызывающими стресс, но вы вполне можете регулировать свое отношение к ним. Для этого существуют очень простые приемы.

***За рулем***

Запомните - вы не супермен из боевика. Не стоит бороться с каждым кто пытается заехать на ваш ряд. Если вы будете время от времени позволять кому-нибудь вклиниться перед вами, вы почувствуете себя хозяином положения и снимите с себя часть напряжения.

Сбавьте скорость. Быстрая езда требует повышенной бдительности, готовности к немедленной реакции и большего напряжения мускулов.

Разожмите челюсти. Когда вы расслабляете мускулы челюсти, вы сразу же даете всему телу сигнал успокоиться. Глубоко вдохните и свободно опустите нижнюю челюсть. Эффект будет еще сильнее, если вы представите себя улыбающимся.

***На работе***

Откажитесь от второй чашки кофе. Кофеин, содержащийся в двух чашках кофе, заставляет сердце диться на 16 ударов в минуту чаще и прибавляет вам беспокойства и раздражительности.

Покиньте мысленно работу. Представьте, что вы находитесь на вершине холма, откуда открывается великолепный, уходящий вдаль вид на природу. Специалисты утверждают, что если вам удастся на несколько секунд сосредоточиться на этом образе, вы немедленно испытаете чувство облегчения.

Говорите на ходу. Если есть возможность, постарайтесь провести напряженный разговор или обсудить темы, несущие в себе возможность стресса, прогуливаясь с собеседником. Разговор будет казаться менее официальным, а ситуация позволит вам не смотреть собеседнику в глаза, что создает дополнительную тревогу и напряжение.

Измените положение. Пересев на другой стул или встав со своего рабочего места, вы, в прямом смысле слова, сможете взглянуть на дело с другой стороны. Это изменит стереотип вашего мышления и позволит увидеть вещи в новом свете.

Сразу переходите к делу. Начните телефонный разговор с обсуждения серьезных вопросов и оставьте светскую болтовню на конец разговора. Вы сэкономите время и сможете окончить разговор на дружественной ноте.

Ищите уединения. Постарайтесь на несколько минут в день скрыться от людей. Зайдите в пустой конференц-зал или в библиотеку и посидите там в одиночестве, не позволяя мыслям задерживаться на какой-нибудь определенной теме.

***Дома***

Снимите часы и вы почувствуете что свободное время принадлежит вам.

Отложите серьезный разговор. Придя домой, отложите серьезный разговор с женой на более позднее время. В противном случае высока вероятность того, что вы начнете раздражаться и сделаете ситуацию более стрессовой.

Очистите поверхности. Когда на столе, на телевизоре и на полках накапливаются груды случайных вещей, у вас возникает ощущение собственной беспощности. Уберите ненужные вещи - и вместе с ними исчезнет напряжение и беспокойство.

Играйте! Компьютерные игры, пасьянс, кроссворды - все это великолепно снимает стресс. Очень трудно пытаться угадать слово в кроссфорде и одновременно пытаться терзаться от забот.

Не ешьте во взвинченном состоянии. Скорее всего вы будете глотать пищу не жуя, что скажется на вашем пищеварении и, в конечном счете, добавит вам отрицательных эмоций.

Отодвиньте в сторону солонку. Исследования показывают, что соль делает мозг более восприимчивым к гормонам стресса.