

Памятка «Как снять профессиональный стресс»

Психологические рекомендации для снижения эмоционального напряжения:

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение.
2. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.
3. Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
4. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить.
5. Научиться без каких либо условий понимать, а лучше уважать всех, начиная с себя.
6. Если невозможно изменить трудную ситуацию, можно изменить свое отношение к ней.
7. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а потому, что у нас есть.
8. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки.
9. Радуйте себя тем, что способно вас порадовать.
10. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.
11. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
12. Всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.
13. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. А будущего еще нет. Живите «здесь и сейчас».
14. Создать комфортные условия работы.
15. Помнить, что все трудности можно преодолеть.
16. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
17. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам».
18. По возможности укреплять физическое здоровье.