

Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що найближчі 20 років **депресія стане найпоширенішою хворобою** у світі

Дивно, але через стрімкий розвиток цивілізації людина відчуває дедалі напруженіший ритм життя, та зазнає величезного психологічного тиску.

Слово стрес має давнє походження, і з латинської означає „stringere” – „затягувати”.

Цікавий факт: зарубіжні лікарі дійшли висновку, що люди зазвичай потерпають не від якогось негативного явища, а від психологічного стану страху перед ним (так, скажімо, потерпілі від аварії суден гинуть не від втрати сил, а від страху перед стихією, причому ці стресові умови легше переносять жінки, аніж чоловіки).

Протягом усього життя, яким би спокійним воно не було, ми переживаємо величезну кількість стресових ситуацій. Деякі з них спричиняють ефект „загартовування”, а деякі здатні зламати психіку, зруйнувати людину, завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Як зробити стрес керованим та навчитися володіти собою?

Насамперед слід **подолати внутрішнє напруження** вже на першій стадії стресу. Для цього слід навчитися мистецтву релаксації (розслаблення). Практично всі прийоми релаксації ґрунтуються на свідомому розслабленні м'язів. Про секрети релаксації та її значення для людини, а особливо в діловому житті існує чимало літератури, яку рекомендуємо почитати самостійно.

Психологи стверджують, що **успішні люди практично завжди вміють контролювати себе в стресовому стані**, прагнуть опанувати себе вже на початку напруженої ситуації, спрямувати стресову негативну енергію в інші види діяльності.

Готових рецептів подолання стресової ситуації немає, адже кожна людина - інакша, зі своєю власною різноманітністю проблем та життєвих труднощів. Але існує кілька простих та дієвих способів відвернення психологічної напруги, якими може скористатися кожен, або вибрати щось оригінальне своє, й виробити звичку використовувати при потребі.

Так, можна використовувати улюблені гумористичні фрази: "Нас не доженуть...", „Ніколи не здавайся..." та ін.

Як тільки приходить в голову негативна думка, одразу **замініть її позитивною**, хай навіть нереальною чи недоречною.

Запрограмуйте негативну ситуацію, що складається, у **позитивному ракурсі**.

Можна **просто „відключитися”** та послухати улюблену музику, вийти на вулицю, поглянути у вікно, поговорити з приємною Вам людиною та багато іншого.