**Советы психолога для совладания со стрессом**

Стресс – неотъемлемая часть жизни каждого человека, причем стресс может возникать совершенно в разных ситуациях, которые на первый взгляд могут казаться спокойными и безопасными. Например, сдача экзаменов, защита диплома, да и в целом поступление в ВУЗ. Задача любого человека заключается в том, чтобы максимально, насколько это возможно, адаптироваться к стрессу в обыденной жизни. Стресс является нормальной реакцией психики и организма на трудные ситуации, которая увеличивает адаптивность личности. Однако, стресс не всегда является полезным, и некоторые люди могут испытывать трудности с его преодолением, выбиваясь из привычной колеи. Но не стоит забывать про стрессоустойчивость, которая подразумевает полезную защитную функцию, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их. Другими словами, это то, что дает вам возможность оставаться спокойными в любой ситуации. К счастью, стрессоустойчивость как личностное качество можно развивать.

**Как понять, что вы испытываете стресс?**

* *Повышенная раздражительность.* Вы злитесь и нервничаете больше, чем обычно это бывает.
* *Растерянность и невнимательность.* Восприимчивость выливается в невозможность собраться с мыслями и быстро среагировать на смену обстановки или обстоятельств.
* *Усталость.* Без видимой на то причины вам хочется закрыться от всего мира и просто лечь спать.
* *Агрессия.* Вы резко реагируете на любое сказанное вам слово. При этом такая реакция проходит практически незаметно для вас самих, на уровне подсознания.
* *Впечатлительность.* Да, поддавшись влиянию стресса некоторые люди становятся слишком восприимчивы ко всему, что их окружает.

**Что же делать, если самостоятельно не получается преодолеть стрессовые ситуации?**

Существует огромное количество способов и техник по преодолению стресса и развитию стрессоустойчивости, и каждый человек выбирает для себя наиболее подходящий и полезный вариант.

Если вы обнаружили и отследили у себя несколько указанных выше признаков, то мы предлагаем вам несколько способов, которые поспособствуют развитию стрессоустойчивости и повышению адаптивности личности в целом.

1. **Организуйте себе регулярную физическую** **нагрузку** в виде любых упражнений, прогулок, танцев, тренажерного зала, сада-огорода и т. п. Это будет в целом повышать стрессоустойчивость изо дня в день, а заодно улучшать настроение, потому что во время физической активности выделяются стресс-гормоны и на смену им в кровь поступают гормоны радости эндорфины. Также не забывайте о соблюдении режима труда и отдыха. Нормализуйте сон, чтобы засыпать в одни сутки, а просыпаться в другие. Качественный сон также поможет быть более устойчивым к стрессам.
2. **Попробуйте найти занятие, которое дает вам возможность полностью расслабиться** и забыть обо всем окружающем мире и побыть с собой. Превратите это дело в собственное хобби и несколько раз в неделю выделяйте для него время, что поможет полноценно отдохнуть. Это может быть что угодно: рисование или лепка, чтение или написание книг, езда на велосипеде, шитье и вышивание, поход в салон. Важен не сам процесс или упражнение, а результат, который вы получите. Само осознание того, что вы уделяете себе внимание, способно кардинально изменить эмоциональное состояние в позитивную сторону.
3. **Обратите внимание на свое дыхание.** При стрессе вы дышите прерывисто, поверхностно и неровно. Связь между физическим и эмоциональным состоянием двухсторонняя. Поэтому, если вы умеете регулировать свое дыхание, это поможет улучшить эмоциональное самочувствие. Существует много дыхательных упражнений, направленных на нормализацию дыхания, например «осознанное дыхание». Это легкий способ самонаблюдения за своими ощущениями. «Необходимо лечь на спину, расслабьтесь, дышите животом. Прислушайтесь к ощущениям, возникающим при вдохе и выдохе. Проследите прохождение воздуха через дыхательные пути: через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею; прислушайтесь в прямом смысле к своему дыханию».
4. **Контролируйте информационный поток, который вы получаете в течение дня**. С целью защиты своего психологического здоровья старайтесь избегать просмотра негативных передач, а за несколько часов до сна и вовсе не рекомендуется включать телевизор. Миф о том, что под телевизор легче заснуть, обманчив. Наш мозг устроен, как губка, которая впитывает всю информацию, услышанную или увиденную, и перерабатывает ее в течение всей ночи. Человек засыпает от переутомления нервной системы, которая не успевает восстановиться за положенное время сна, и этого времени требуется все больше и больше. Негативная информация может провоцировать тревожные и панические состояния, вызывать напряжение.

**Если самостоятельно не получается справиться с возникшим стрессом, то можно обратиться в социально-психологический центр Самарского университета за профессиональной психологической помощью!**