**В длительных проблемных ситуациях, когда оптимистический взгляд на происходящее не устраняет объективных сложностей, стресс перерастает в серьёзную угрозу психическому здоровью.**

Что делать, если избавиться от стресса невозможно, а его масштабы продолжают нарастать?

Представляем 7 рекомендаций по противостоянию стрессу в проблемных ситуациях. Давайте [противостоять стрессу вместе](https://xzina.com/strategiya-uspeha-strazh/).

**1. Принять и простить**

Принять факт наличия стрессовой ситуации. Отрицая существование проблемы, мы только усугубляем стресс, так как создаём тем самым скрытый внутренний конфликт.

Если хочется плакать — нужно плакать. Плач — это мощнейший инструмент по опустошению вашего тела от негативных эмоций. Простите себя за эту ситуацию в любом случае. Отпустите всё, что сжимает грудь, и позвольте себе дышать глубоко и свободно.

**2. Позволить себе страдать**

Если возникшая ситуация причиняет душевную боль, значит, так оно и есть.

Бессмысленно сравнивать её с худшими обстоятельствами, в которых у нас было бы «право на страдания». Все чувства объективны и естественны, в том числе и негативные.

Честно понойте пару минут, но не более того. Не нужно входить в стрессовый запой. Наука говорит нам, что стресс — наш друг и помощник. Он позволяет организму мобилизоваться. Поверив в это и изменив отношение к стрессу, вы многократно улучшите своё здоровье.

1. Принять и простить

Принять факт наличия стрессовой ситуации. Отрицая существование проблемы, мы только усугубляем стресс, так как создаём тем самым скрытый внутренний конфликт.

Если хочется плакать — нужно плакать. Плач — это мощнейший инструмент по опустошению вашего тела от негативных эмоций. Простите себя за эту ситуацию в любом случае. Отпустите всё, что сжимает грудь, и позвольте себе дышать глубоко и свободно.

2. Позволить себе страдать

Если возникшая ситуация причиняет душевную боль, значит, так оно и есть.

Бессмысленно сравнивать её с худшими обстоятельствами, в которых у нас было бы «право на страдания». Все чувства объективны и естественны, в том числе и негативные.

Честно понойте пару минут, но не более того. Не нужно входить в стрессовый запой. Наука говорит нам, что стресс — наш друг и помощник. Он позволяет организму мобилизоваться. Поверив в это и изменив отношение к стрессу, вы многократно улучшите своё здоровье.

3. Отделить реальные проблемы от воображаемых

Рассматривать возможные негативные исходы сложной ситуации – нормальный процесс, необходимый для поиска верного решения, если не переусердствовать.

Размышляя над рисками, можно легко утонуть в бесчисленных проблемах, которые теоретически могут возникнуть в будущем, но ещё не возникли и, что вероятнее всего, не возникнут. Такие вымышленные проблемы только усугубляют [стресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81).

Поговорите с собой, задайте все возможные неудобные вопросы и честно ответьте на них. Говорите себе правду, включая разум, а не только лишь эмоции.

4. Искать помощи

Важно помнить, что просить помощи у других людей так же естественно, как и помогать. Прежде чем усугубить стресс отчаянием из-за отсутствия поддержки со стороны, стоит о ней попросить.

Лучший способ это сделать – рассказать близким людям о самой проблеме и о своих чувствах, связанных с ней.

5. Отделить возможные решения от рисков их последствий

Обычно тот способ, которым проблема в итоге решается, не лежит в области гениальных идей или великого волшебства. Чаще выходом оказывается одна из двух-трёх альтернатив, известных с самого начала, но отвергаемых из-за пугающих рисков их нежелательных последствий, а потому невидимых.

Эффективнее сразу признать существование возможных решений, а затем выбирать из них самый оптимальный вариант.

6. Избегать общения с заведомо токсичными людьми

В окружении каждого из нас есть люди, общение с которыми негативно сказывается на нашем эмоциональном состоянии. В состоянии стресса, когда мы особенно уязвимы, разрушительный эффект таких контактов усиливается.

Если избегать их полностью не получается, стоит максимально увеличить эмоциональную дистанцию.

7. Позволить себе маленькие радости

Положительное влияние [приятных эмоций](https://xzina.com/sostoyanie-potoka-schastya/) на душевное состояние не вызывает сомнения, но в проблемных ситуациях доступа к ним может не быть.

В этом случае полезным может быть своеобразный компромисс: выполнение несложных действий, которые приносят маленькие «дозы» радости. Это может быть увлекательная компьютерная игра, прослушивание любимой музыки, прогулка, чтение интересной книги или наслаждение [вкусным блюдом](http://fas.st/Vnaqo).

Итоги

Все перечисленные рекомендации помогут если не устранить стресс, то ослабить его разрушительное воздействие и более эффективно ему противостоять, направив душевные силы непосредственно на решение проблем.

**Противостоять стрессу** можно и даже необходимо для полноценной и счастливой жизни.