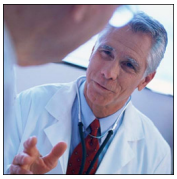
Автор: http://www.superstyle.ru/
18.10.2010 17:27 - Обновлено 20.07.2011 11:47



"Да здравствует информационное общество!" - воскликнули ученые, которые с эпохи описания его в многочисленных теориях только и ждали наступления оного. "Да здравствует информационное общество!" - воскликнули мы, да? Или нет? Не спешите с ответом, позвольте для начала пару слов. Информационное общество (или постиндустриальное, вдруг кому-то так

удобнее
)
действительно
здравствует
,
если
оценить
количество
фрилансеров

по
сравнению
с
офисными
работниками
и
цифры
приема
на гуманитарные специальности в вузы
по
сравнению
с техническими. Однако стоило нам сбросить со своих хрупких плеч лопаты и грабли общества традиционного, а также механические тележки общества индустриального, как на них легло нечто не менее тяжелое. Имя этой ноше - стресс.

Разберемся с понятием: *стресс* (от англ. *stress* — давление, нажим, напор) — неспецифическая реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом.

Если говорить проще, это когда вам хочется ни с того ни с сего запустить в кого-нибудь табуреткой или сумкой, наполненной до верху рабочими документами. Впрочем, вариантов может быть так много, как много в мире раздражителей.

Исходя из того, что стрессоустойчивостью обладают в наше время считанные личности, проблема борьбы с раздражением стоит в информационном мире очень остро.

Есть, тем не менее, несколько правил, которые помогут бороться со стрессом и победить его.

Начнем с тех случаев, когда раздражитель известен и понятен. Более того, когда вы знаете его имя, отчество, домашний адрес и номер мобильного телефона.

Считайте до десяти. Старый добрый и тысячу раз повторенный совет, тем не менее, прекрасно действует. Смотрите в лицо своему раздражителю и медленно, но верно считайте до десяти: "раз - вдох – два – вдох…" и так далее. Если и после этого вам

будет продолжать хотеться купить маленький черный револьвер, как в старых фильмах, и употребить его по назначению - идем дальше.

Оцените ущерб. Если собачка сходила в туалет на вашу сумочку от Chanel, то животное – давайте будем откровенны – не виновато. Виноват бросивший дорогущий клатч посреди коридора. Другое дело, когда коллега нахально выдала директору ваши два с половиной опоздания за ежедневные двухчасовые прогулы, и вы точно знаете, что причина этому – ее желание занять ваше законное место правой руки босса. В первом случае лучше перестать кричать на щенка, принять успокаивающую ванну с лавандой и ромашкой и сдать клатч в химчистку. Во втором случае…

Выбирайте тактику. Вернемся к вредной коллеге по работе, пытающейся подсидеть вас. В этом случае подойдет тактика игнорирования – и себе нервы сэкономите, и в выгодном свете перед руководителем предстанете (даже если все очень уж плохо, свои аргументы представите ему на "очной ставке", а вот роль склочницы вам очков не прибавит). Если раздражителем выступает руководитель предприятия, тактики всего две: либо ответная агрессия (сразу читайте: увольнение), либо повиновение. Следует повторить: если хотите сохранить работу, выбирайте последнее. И так далее: с друзьями и любимым следует быть терпимее, с кондуктором в автобусе настойчивее, с банковским служащим сдержаннее. Варьируйте тактику в зависимости от степени близости к вам раздражающего субъекта и важности для вас дальнейшего с этим субъектом общения.

Если раздражитель перманентный, возьмем ту же пресловутую коллегу, которая на вас доносит с завидной периодичностью, придумайте какую-нибудь веселую историю с ней в главной роли, которой не было в реальной жизни, но вам страшно хотелось бы, чтобы она произошла. Банальный пример – как она докладывает о перевыполнении плана за год, а потом вдруг неожиданно оказывается без одежды пред огромной аудиторией. Страшилка в духе недалекой американской комедии будет обеспечивать вас улыбкой каждый раз, как только вы встретите героиню своей фантазии, а соперницу заставит недоумевать и нервничать.

Бывает и так, что нет такого человека, вещи или идеи, которая моментально прив

Иными словами, следующий блок советов относится не к раздражителям, а к самому состоянию раздражения.

Тут помогут **занятия спортом**. Но не гантели и тренажеры в спортзале, а плавание, бег или спокойный фитнес вроде йоги или пилатеса. Пилатес вообще крайне приятная штука, которая при всей своей внешней "заторможенности" и спокойствии приводит ваше тело в такой тонус, какого вы не испытывали после самой страстной ночи (хотя здесь все же утверждать со стопроцентной уверенностью не беремся). Так что есть возможность совместить полезное с необходимым.

Если и в этом случае ничего не меняется, а желание выплеснуть эмоции в как можно более резкой форме только нарастает, купите в аптеке успокаивающую траву (ту же лаванду, заваренную с мятой), валерьянку, в крайнем случае – средство посильнее. Важно: если и через неделю приема успокоительного признаки стресса будут налицо, то дорога вам одна – к врачу-невропатологу. Не бойтесь, это не значит, что отныне вы неврастеничка, просто ваш организм находится в критическом противостоянии с окружающей средой, из которого вам за пару посещений поможет выбраться профессионал. Так что "спокойствие, только спокойствие", и вперед – за талончиком. Но будьте осторожнее в очереди, которая наряду с автобусом признается экспертами одним из самых накаленных в эмоциональном плане мест. Как знать, может, после часа, проведенного в очереди, вам и специалист больше не потребуется.

Отдельно скажем о **фруктах и овощах**, которые необходимы организму всегда, а в особенности – в стрессовые периоды. Если вы совмещаете дедлайн на работе с диетой, то не вздумайте исключать из рациона фрукты и овощи, которые содержат ряд необходимых вам витаминов и микроэлементов.

Совет от меломанов и для меломанов - купите диск с релакс-музыкой (таких полно в любом книжном или музыкальном магазине) и слушайте его каждый день, приходя с работы, под кружечку ароматного кофе. Кстати, последним напитком увлекаться не стоит в силу того, что кофеин при частом его употреблении вызывает зависимость сродни алкогольной, а нам, борцам со стрессом, только этого не хватало. Для смягчения эффекта "привыкания" кофеманы выдумали разбавлять ароматную жидкость кипяченым молоком – можете поступать так же, если отказ от кофе равнозначен для вас отказу от воздуха. Так называемой **музыки для отдыха** очень много и в сети интернет, так что будет не лишним загрузить несколько таких композиций в ваш MP3-плеер для того, чтобы отвлекаться от давки и повсеместного недовольства в утренние часы и часы пик по пути на работу.

Совет от бабушек - готовьте тортики и десерты, потому что **сладкое повышает настроение. Шоколад, например,** содержит вещество, сходное по своему действию с марихуаной, но гораздо менее вредное. Эти же самые тортики обеспечат прекрасное настроение и вашему мужчине, а там уже масса вариантов

развития событий. Если вы понимаете, о чем идет речь…

Таким образом, в противостоянии хороших и плохих сторон информационного, постиндустриального и напичканного ко всему прочему разными техническими новшествами общества побеждает стресс. А мы, в свою очередь, побеждаем его.

Ведь, как известно, нервные клетки хоть и восстанавливаются, но делают это оче

Берегите себя !

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .