Но, как бы мы ни старались, избежать неприятностей все равно не удастся. И не надо ставить перед собой нереальную задачу — оградить себя от негативных переживаний. Они так же необходимы в жизни, как и положительные эмоции. Любой нормальный человек порой испытывает огорчение, разочарование, гнев. Но что бы они не обращались в чрезмерное напряжение, надо стараться их преодолевать.

Существует множество более или менее полезных рекомендаций по преодолению стресса.

**Специалисты предлагают несколько общих советов.**

1.Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. “Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, — считает Ричард Эрл, — осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться”. Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе и улучшают душевное самочувствие.

2.Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем пачка транквилизатора.

3.Предпримите шаги к устранению источника напряжения. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляет вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе, — постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу. Ваши усилия в этом направлении позволят вам ощутить уверенность в себе, которая неизбежно победит чувство безысходности.

4.Используйте паузы для расслабления. Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания — например, в очереди, в транспорте и т. п. Многих это раздражает. Постарайтесь, наоборот, использовать эти минуты для отвлечения от забот и волнений.

5.Позаботьтесь об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего жилища не используйте крупные пятна красного и желтого цвета. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветовых исследований (г. Санта-Барбара) считает: “Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами”. Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

6.Обсуждайте с близкими свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома — наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение, и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с родными. Обозначив вслух свою проблему, вы ее уже почти решили.

7.Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

8.Найдите резервы времени. Если ваше состояние порождено дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы утром вставайте минут на пятнадцать пораньше, чем обычно; так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.

9.Отдыхайте всей семьей. Не изнуряйте себя работой сверх меры. Если в ближайшие две недели вы не планируете никакого совместного семейного времяпрепровождения, вам просто необходимо пересмотреть свои жизненные ценности.

10.Пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху. Так, профессор психологии Корнелского университета доктор Элис Айзен считает, что просмотр комедий — особенно всей семьей — заметно снижает психическое напряжение.

11.Музыка — это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение. Выбор мелодий определяется вашим вкусом.

12.Физические нагрузки снимают нервное напряжение. Кроме того, регулярные физические упражнения укрепляют ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье — тем легче бороться с дистрессом

**Витамины в помощь организму**
Людям, организм которых истощен напряженной работой и постоянным стрессом , просто необходимо поддержать себя правильным, здоровым питанием.
В этом нам поможет **магний**, который благотворно влияет на нервную систему, улучшает кровообращение и кровоснабжение сердечной мышцы. Исследования показали, что активность этого минерала проявляется в защите организма от негативных воздействий стресса посредством стабилизации клеточных мембран нервных клеток.
Кроме того, только с помощью магния могут активно выполнять свои функции около 300 различных ферментов-биокатализаторов.
Также он оказывает противовоспалительное действие. При недостатке магния возможны тяжёлые расстройства во всех сферах организма, например, ослабление памяти и способности концентрации внимания, сильная нервозность и раздражительность.
Магний мы получаем из какао, гречневой каши, фасоли, орехов, рыбы, ростков пшеницы и, конечно же, из молочных продуктов.
Также организму необходим **витамин С**, который восстанавливает иммунитет и защищает от инфекций. Но помните, что этот витамин – водорастворимый и его избыток выделяется из организма с мочой. Лучше всего принимать его, распределив на порции в течение всего дня, а не как одноразовую витаминную бомбу! Витамином С богаты черная и белая смородина, киви, плоды шиповника, цитрусовые и овощи: броколли, капуста, листовой салат, помидоры и соленые огурцы.
**Витамины группы В** обеспечивают выработку *серотина*, так называемого гормона счастья. Источниками витаминов группы В являются мясо, птица, рыба, молочные продукты, хлеб, изготовленный из муки грубого помола и цельных зёрен, помидоры, грецкие орехи.
**Пьем чай и расслабляемся**
И, конечно же, ничто не сравнится с **лечебными чаями, целительными настоями и успокоительными отварами**.
В любое время года, в любое время дня балуйте себя живительной водой, помогайте своему организму стойко переносить моральные и физические нагрузки и, если необходимо, бороться с недугами.
Люди всех национальностей и вероисповеданий пьют чай, но, наверное, ни одна нация не придает такое огромное, прямо-таки, магическое значение чаю, как англичане. Они просто помешаны на этом напитке и пьют его, кажется, всегда и везде.
Можно взять на вооружение «айс-ти» (холодный, ледяной чай). Это может быть любой чай, тот же «Липтон», например, заваренный в большой ёмкости. Пейте его на здоровье в течение всего дня: он и жажду утолит, и энергии добавит. Для этой же цели хорош и красный чай из лепестков суданской розы (каркаде), и зеленый чай, о пользе которого и говорить не надо, ибо это давно известная истина. Кстати, зеленый чай содержит гораздо больше кофеина, чем черный. А зеленый чай с несколькими лепестками жасмина повышает чувственность. Преимущество этих видов чая в том, что пить их можно в неограниченном количестве в любое время дня.

Создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: “Стресс — это жизнь”. Так надо ли с ним бороться? Пока мы живы, мы будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, смягчать напряжение. Однако если оно вовсе исчезнет, то и жизнь закончится.