**Семь методов борьбы со стрессом (Пс. 1.11.2003).**

 «Неприятности – это еще не самое плохое

 из того, что может с нами произойти. Хуже

всего, когда с нами НИЧЕГО не происходит».

Ричард Бах

Кажется, что неудачи обрушиваются на вас как снежная лавина, ослепляя , оглушая, сковывая по рукам и ногам. Пора задать себе один из главных вопросов русской интеллигенции: «Что делать?». Всем известно, что спасение утопающих дело рук самих утопающих. Это относится и к тонущим в житейских бурях. Поэтому. Не откладывая ни на минуту, начинайте операцию по собственному спасению. Семь мероприятий против депрессии должны не только удержать вас на плаву, но и помочь благополучно добраться до солнечного берега.

1. **Проблемы в очередь.**

Как правило, проблемы чередуются с периодами спокойной жизни, но во время депрессии они набрасываются на вас всем скопом. Кажется, что с ними никогда не справитесь. Но глаза боятся, а руки делают. А чтобы глаза не боялись, советуем сделать так. Все дела расписать в столбик в хронологическом порядке: что за чем нужно сделать. Рядом указать самый крайний срок исполнения. Затем взять лист чистой бумаги и закрепить его поверх списка двумя скрепками так. Чтобы из-под белого листа выглядывала только первая строка. Повесить список возле зеркала в ванной (даже при самой «черной» депрессии здесь он не останется незамеченным). Теперь, сделав дело, можно вычеркнуть его из списка и сдвинуть белый лист вниз. Так вы ничего не забудете сделать, предстоящие дела не испугают вас своим количеством, а список побед будет расти на ваших глазах, придавая оптимизма.

1. **Сон – лучший лекарь.**

Частый спутник депрессии – бессонница. Уже три часа ночи, а вы ворочаетесь без сна, черные мысли лезут в голову, беспокойство не дает уснуть, а поутру встаете с больной головой совершенно разбитым. Простой рецепт хорошего сна – прохладная спальня, теплое одеяло, низкая подушка и полная тишина. Если это необходимо, можно принять легкое снотворное. Когда мы спим\. Время идет быстрее, а значит, быстрее и безболезненнее закончится «черная полоса».

1. **Не сдавайся!**

Когда ничего не ладится, существует огромное искушение, махнув на все рукой, сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!» Самое интересное, что катастрофические прогнозы, как правило, сбываются, но ведь проще всего сложить руки и пустить все на самотек. Боритесь до конца, сделайте все возможное и невозможное, упорство всегда приносит победу. Легко умереть – трудно остаться в живых.

1. **Берите от жизни все.**

Научитесь сполна наслаждаться минутами затишья. Когда позади очередная неприятность и все тягостные заботы этого дня завершены, хорошо бы сесть удобно, а лучше лечь, расслабиться, закрыть глаза и сказать себе: «В эту минуту мне спокойно. Что будет дальше – я не знаю. Но это мгновение целиком принадлежит мне. Сейчас у меня все в порядке.

1. **Юмор – сильное оружие «слабых».**

Посмотрите на ситуацию с юмором, а для этого взгляните на себя со стороны. Любой юмор некоторым образом строится на чужих неприятностях. Чего уж хорошего в том, чтобы получить тортом в физиономию – однако все смеются… Попробуйте посмотреть на свою жизнь со стороны./ как на комедию нравов. Горькая смешинка лучше горьких слез.

1. **Живи настоящим.**

Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут поразить вас, забывайте обиды, не растравляйте собственных ран, не вспоминайте о том, чего уже не вернуть. Не стоит пугать себя фантомами грядущих бед – насочинять можно целую сотню несчастий, большинство из которых не произойдут.

1. **Все пройдет.**

На перстне мудрого царя Соломона было написано «И это пройдет». Пройдет и эта «черная полоса» в вашей жизни, настанет утро, выглянет солнышко. И, чтобы удовлетворить строгую теорию вероятности, для уравновешивания «черной полосы» жизнь подарит вам широкую полную счастья и удач «светлую полосу». Нужно только дождаться!

**Помоги себе сам.**

Специалисты говорят, что, независимо от того, страдаете ли вы от приступа хандры или находитесь в состоянии глубокой депрессии, вы сами можете много сделать для того, чтобы выбраться из такого состояния. **Весь секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать.** Вы сами можете помочь себе. Воспользовавшись следующими советами.

**Делайте то, что улучшает ваше настроение.** Ваша депрессия только усугубится, если вы будете слоняться по дому и хандрить. Наш совет состоит в том, чтобы уйти из дома. Неважно, чем вы решите заняться, главное – чем-нибудь активным. Идите на прогулку, покатайтесь на велосипеде. Навестите друзей. Поиграйте в шахматы или займитесь детьми. Доставляйте себе радости. Лекарством может стать то, что повышает ваше настроение: вечер в театре, дискотека, игра в бильярд – что угодно.