

Самодиагностика стресса

Предлагаем несложный тест, который кто-то в шутку или всерьез назвал *«Пусть всегда буду я или Станьте оптимистом»*, и требует честных ответов самому себе (*вы делаете это для себя!*). Ответив (устно или в письменной форме) на несколько вопросов, поможет вам лучше разобраться в причинах вашего эмоционального состояния. А после этого прочитайте несколько рекомендаций психологов, они точно не будут бесполезными.

Итак, тест.

Ответьте на следующие вопросы:

- Что делает ваше положение безвыходным?
- Что усиливает кризис, что ослабляет?
- Что хочется сделать на пике переживаний, что сдерживает?
- Вы уверены, что должны положить этому конец?
- Вы ждете помощи от людей или надеетесь только на себя?
- Какова позиция важных для вас людей?
- Что вам нравится в партнере, что нет?
- Что вам нравится в себе, что нет?
- В чем вы можете упрекнуть себя, в чем – других?
- Как вы выходили из прежних кризисов?

Упражнение – «Снимите темные очки»

Оцените в баллах от 1 до 10 степень своего расстройства настроения в текущей ситуации. Составьте список из пяти событий прошлого, которые сильно расстроили вас. Оцените по этой же шкале степень своего расстройства в каждом случае. Затем оцените степень реального урона, который вы понесли. Разница в баллах показывает, насколько вы склонны преувеличивать. Попробуйте снизить свое огорчение до реалистичного уровня.

Рекомендации:

«Станьте увереннее1»

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить (можно кому-то, кому вы доверяете, а можно и самому себе), импровизируя в процессе разговора. Ваш внутренний механизм подберет для вас нужные слова.
2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Доверьтесь своему «автопилоту».
3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу. Сознательная самокритика хороша, вероятно, не чаще одного раза в год. А если этим заниматься непрерывно, день за днем, то ничего, кроме вреда, это не принесет. Умейте вовремя остановиться.
4. Привыкайте говорить громче. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Громкий голос позволяет включить ту силу, которая заблокирована. Не зря приемам карате сопутствуют резкие выкрики. Вложите в свой голос больше уверенности.
5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Не бойтесь, что вас сочтут угодливым, несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях. Говорите каждый день комплименты по меньшей мере трем своим коллегам. И если вы женаты или замужем, скажите супруге(у) по крайней мере утром и вечером: «Я люблю тебя».

«Станьте оптимистичнее»

Скажите себе: *«На протяжении всего дня я...»*

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум три раза в день.
2. Попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.
3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться увидеть их действия в наиболее благоприятном свете.
4. Насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен; я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать, и чувствовать, как эта личность.

5. Не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску.
6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.
7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Попытайтесь прожить по этим правилам месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

По материалам сайта <https://mega-talant.com/biblioteka/nedelya-psihologii-psihologiya---o-nas-psihologiya---dlya-nas-94129.html>