

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ? 10 СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Сохранять спокойствие – это способность оставаться невозмутимым в любой ситуации, не терять терпение и оптимизм, особенно в обстоятельствах, при которых, как нам кажется, мы не можем контролировать то, что происходит.

Напряжение, нервозность и все связанные с ними негативные последствия накапливаются в нашем организме и могут стать причиной различных проблем со здоровьем.

Именно поэтому жизненно важно освоить техники сохранения спокойствия, чтобы наилучшим образом справляться с любой трудной ситуацией.

10 способов сохранить спокойствие и невозмутимость в любой ситуации

Каковы способы и методы достижения душевного спокойствия? То, как мы способны действовать в стрессовых или конфликтных ситуациях, является ключевым моментом. Безусловно, очень сложно оставаться спокойным, если мы раздражены или кто-то нас выводит из себя. Поэтому мы дадим вам **10 советов о том, как научиться сохранять спокойствие.**

Когда мы нервничаем или расстроены, наше тело посылает нам различные сигналы: *учащается пульс, поднимается температура, голос становится громче, напрягаются мышцы...* В такие моменты вспомните об этих советах, возможно, они помогут вам достойно справиться с ситуацией:

1. Определите тревожные сигналы

Прежде всего, научитесь обращать внимание на сигналы, которые посылает ваш организм в ситуациях напряжения и стресса. **Важно уметь определять как реагирует ваше тело в подобных обстоятельствах, чтобы затем вы смогли взять себя в руки.**

Если вы можете изменить ситуацию, сделайте это для сохранения собственного спокойствия. **Если вы способны контролировать свои мысли, вы на полпути к победе.**

Как сохранять спокойствие? Верьте в себя и в свою способность добиваться поставленных целей. Помните о том, что даже после самой тёмной ночи наступает рассвет. Прежде всего, **не поддавайтесь**

панике. Какой бы трудной и стрессовой ни была ситуация, она не будет длиться вечно, и вы сможете её преодолеть.

Перестаньте думать о плохом и мыслить негативно, и забудьте о таких мыслях, как “это невозможно, я не смогу справиться с таким количеством работы”, “я ни на что не способен” и т.д. – подобными умозаключениями вы только увеличите свой стресс и всё усложните. Постарайтесь увидеть положительные моменты.

2. Дышите и считайте до 10

«1-2-3-4-5...9-10.» Поверьте, этот способ очень эффективен – возьмите паузу, глубоко и медленно дышите и считайте (до 10 или 100), до тех пор, пока вы не успокоитесь. **Это поможет вам не натворить ошибок и не наговорить лишнего – всего того, о чём впоследствии вы можете пожалеть.**

Как сохранить спокойствие? Тренируйте медленное и глубокое дыхание тогда, когда вы чувствуете себя комфортно и расслабленно, чтобы вы могли автоматически прибегнуть к нему в стрессовой или любой другой ситуации, когда вы нервничаете. Вдохните воздух, удерживайте его в течение 5 секунд и затем медленно выдохните. Обратите внимание на то, как в вашем теле при этом снижается напряжение.

Представьте себе тот день, когда на вас накричал ваш начальник. Сосчитайте до 10, дышите медленно и глубоко. **Когда вы сможете расслабиться, вы увидите ситуацию с другой стороны.** Вы уже не будете думать о том, как сильно вы ненавидите своего шефа. Вы подумаете: «У моего начальника сегодня был трудный день, такое бывает со всеми».

3. Отстранитесь на некоторое время от ситуации

Когда мы оказывается в ситуации, которая вызывает у нас дискомфорт или заставляет нервничать и волноваться, то хороший способ успокоиться – **выйти подышать свежим воздухом, «отключиться».** Если вам повезёт и погода будет солнечной – успокоиться будет ещё легче.

Ещё один способ успокоиться и снизить пульс – **умыться холодной водой.**

Также для снятия напряжения вы можете использовать различные предметы, например, **антистрессовые мячики.** Это специальные антистрессовые игрушки – они помещаются в руке, и когда мы их сжимаем, снижается напряжение. **Они способствуют высвобождению адреналина,**

накапливающегося в стрессовых ситуациях, и одновременно помогают улучшить наше настроение.

Нельзя забывать и о пользе **музыки**, когда мы напряжены или нервничаем. Побеждайте стресс, слушая музыку.

Также вы можете отвлечь себя, тренируя свои способности с помощью увлекательных когнитивных игр. Когда мы расстроены, из-за стресса снижаются память, внимание, концентрация. Попробуйте прямо сейчас [персональную когнитивную тренировку от CogniFit!](#) Программа по итогам начального тестирования определит ваши слабые стороны и автоматически подберёт подходящую тренировку. Начните прямо сейчас

4. «Отключите» свой мозг, подумайте о чём-то ещё

Когда вы напряжены и хотите успокоиться... *Вы пробовали представить образы, которые вас расслабляют? Какие пейзажи больше всего ассоциируются у вас со спокойствием и умиротворением? Возможно, это море, шум волн или морского бриза... представьте успокаивающую вас картину.*

Попробуйте подумать о чём-то приятном, беспроблемном: *например, о предстоящем отпуске. Зайдите в интернет, поищите фотографии места, куда вы отправитесь, или начните читать интересную книгу или вспомните о какой-либо приятной ситуации, которая произошла с вами недавно...*

Каждый человек – это целый отдельный мир, поэтому **каждого из нас могут успокоить или расслабить совершенно разные вещи**. Не спешите, изучите себя, узнайте, что лучше всего работает в вашем случае, и в трудные или стрессовые моменты вам останется только визуализировать нужное изображение.

5. Объективно проанализируйте ситуацию

Если вы видите, что ситуация вас настолько злит и нервирует, что вы уже готовы «взорваться» и никак не можете успокоиться, постарайтесь **быть объективным**.

Посмотрите на ситуацию со стороны, как будто всё это вас не касается и происходит с другим человеком. *Что вы видите? Ваше отношение поменялось или нет?* Если этот человек попросит вашего совета, *что вы ему порекомендуете?* Уверяю вас, что когда мы эмоционально не вовлечены в события, мы способны действовать лучше, разумнее.

Также вы можете посоветоваться с кем-то, кому вы доверяете: вам помогут указать на возможные последствия того или иного решения и подобрать наиболее подходящий вариант действий. Человек, которого не касается данная проблема, поможет вам сохранить спокойствие и посмотреть на ситуацию со стороны, объективно. Также очень вероятно, что он подскажет вам как решить вопрос наилучшим образом и найдёт ответ, который вы не можете увидеть из-за «зашкаливающих» эмоций.

6. Здоровое питание поможет вам контролировать ваши нервы

Здоровое питание очень важно – еда влияет не только на наше тело, но и на настроение. Узнайте, [какие продукты полезны для вашего мозга](#). Какие [продукты содержат триптофан](#), помогающий [поднять настроение](#)?

Некоторые люди, чтобы успокоиться, начинают пить кофе или **хватаются** за сигарету, думая, что это поможет. Однако это ошибочное мнение.

Ещё одна ошибка – поглощение в огромных количествах мучного и сладкого, а также добавление большого количества сахара в еду.

Не только кофе, но и любой другой напиток, содержащий кофеин, делает нас ещё более нервными. Сахаросодержащие продукты также производят обратный нужному нам эффект: вместо спокойствия они дают нам энергию, поэтому мы можем почувствовать себя ещё более возбуждёнными.

Итак, какая еда поможет обрести спокойствие и не нервничать?

Специалисты рекомендуют в таких случаях **тёмный шоколад** и **продукты, богатые витамином С: клубнику, апельсины** и т.д., поскольку они способствуют снижению уровня кортизола (гормона стресса), а также различные расслабляющие напитки (например, **валериановый или липовый чай**).

Тем же, кто для успокоения начинает «набрасываться» на холодильник, **рекомендуются жвачки (без содержания сахара)** – это поможет успокоиться и снизить напряжение. Попробуйте жевать медленно, сознательно, наслаждаясь вкусом: ваше внимание сосредоточится на жвачке и поможет отвлечься от проблемы.

7. Природа – ваш союзник

В сложные и напряжённые моменты очень важно «отдалиться» от ситуации не только умственно, но и физически. **Найдите спокойное место,**

где вам удобно и комфортно, и подумайте о чём угодно кроме того, что причиняет вам беспокойство.

Если у вас есть возможность отправиться на природу – сделайте это! Лес, горы, пляж – всё, что вам доступно. Природа поможет вам расслабиться.

8. Важность физической нагрузки

Как стать невозмутимым и сохранять хладнокровие в любой ситуации? **Двигайтесь, будьте активными!** Очень рекомендуются прогулки. В зависимости от вашей физической формы вы можете просто прогуляться или выйти на пробежку – это отличный способ «отключиться» от проблем, высвободить накопившуюся энергию и прояснить свой разум. [Как начать заниматься спортом?](#)

Не имеет значения, какое упражнение вы будете делать, однако всегда даже небольшая прогулка – это гораздо лучше, чем сидеть дома взаперти наедине со своими мыслями. **Физическая нагрузка помогает управлять эмоциями и высвобождать эндорфины, что делает нас счастливыми.**

Если вы не любите бег и предпочитаете что-то другое, можно найти любую другую альтернативу – плавание, танцы, пилатес, йога или [осознанная медитация “Mindfulness”](#) – все эти виды деятельности способствуют снятию накопленного напряжения и стресса.

9. Простите, забудьте и сохраняйте чувство юмора

Иногда мы сталкиваемся с ситуациями, в которых по различным причинам мы испытываем чувство вины и очень переживаем из-за этого.

В таких случаях для сохранения спокойствия важно осознать совершённые ошибки, постараться простить себя, чтобы избавиться от этого чувства вины. Если мы уверены в том, что совершили ошибку, нужно уметь простить себя и дать себе ещё один шанс.

Постарайтесь увидеть положительную сторону в происходящем и отнестись к ситуации с чувством юмора. Посмейтесь над собой, над обстоятельствами, даже если покажется вам сложным!

10. Поздравьте и подбодрите себя!

Мы с вами знаем, что сохранять спокойствие и невозмутимость в любой ситуации – задача не из простых. Она требует терпения, практики, желания и силы воли – все эти качества не дадут вам почувствовать себя побеждённым даже когда очень трудно и кажется, что всё выходит из-под контроля.

Поздравьте себя с тем, что у вас получилось! Вы смогли! Вы показали себя зрелым человеком, способным управлять своими эмоциями и действиями. **Гордитесь собой!** Даже если в чём-то ошиблись, это не страшно, не наказывайте себя – в следующий раз вы сможете сделать лучше! Кроме того, ошибки позволяют познать себя, и если в будущем произойдёт подобная ситуация, вы уже не будете повторять их.

ТЕСТ

Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и продуктивность?
<https://4brain.ru/blog/stress-how-to-keep-calm/>