**Лекція 20**

**Планування відпочинку. Як ефективно планувати в умовах війни**

1. Позаробочий час: види і характеристика.

2. Планування відпочинку.

3. Відпочинок під час робочого дня.

4. Як ефективно планувати в умовах війни та непередбачуваності

5. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості

**1. Позаробочий час умовно ділиться на чотири підвиди:**

* Пов'язаний з роботою - час на дорогу до місця роботи; підготовка до роботи (включаючи підготовку інструментів, обладнання, робочого місця); доробку або перероблення раніше завершеної роботи.
* Домашня праця - прибирання житла; покупки; ремонт; турбота, догляд, виховання.
* Самообслуговування - догляд за собою (особиста гігієна, оформлення зовнішності); живлення; пасивний відпочинок (в тому числі сон).
* Вільний час - спілкування з родичами і друзями, всі види активного відпочинку, а також різного роду хобі.

Вільний час можна визначити як ту частину соціального, в тому числі і позаробочого, часу, яка вивільнена від невідкладних справ і є «часом свободи», простором вільної діяльності і вільного розвитку особистості. Сутність вільного часу полягає у вільній діяльності, яка означає, насамперед, наявність часового простору, вільного від необхідних, невідкладних справ, свідоме прагнення людини опанувати цей час, самостійно (з певною мірою розумності) вибрати варіант імовірної дії, вміння досягти поставленої мети і, безумовно, саму дію, що є об'єктивним змістом діяльності.

* Вільний час с таким же зайнятим часом, як, скажімо, і робочий. Але вільним ми називаємо його тому, що:
* ✵ цей час відносно вільний від трудових обов'язків;
* ✵ він належить самій людині, яка може за певних умов відносно вільно розпорядитися ним за своїм бажанням;
* ✵ він вільний від невідкладного задоволення людиною тих потреб, які пов'язані лише зі збереженням її життєдіяльності і працездатності;
* ✵ при його використанні людина має можливість змінювати величину конкретних затрат часу і черговість видів діяльності, порядок задоволення тих чи інших потреб;
* ✵ на відміну від вільного усю поза ним частину часу людини можна було б назвати «невільним часом». При цьому у невільний частині позаробочого часу можна виділити три групи затрат часу, одна з яких — час для задоволення фонологічних потреб, а дві інші — час, пов'язаний із роботою на виробництві чи підприємницькою діяльністю, і час на домашню працю та інші побутові потреби.

**2. Планування відпочинку.**

Укнизі «4000 тижнів», присвяченій новому погляду на тайм-менеджмент, журналіст Олівер Беркман наводить приклад екстремального трудоголізму: письменницю Даніелу Стіл. За 72 роки життя Стіл написала 179 книг, працювала по 20 годин на добу та майже не спала. Це патологічний приклад поширеної проблеми. «Ми належимо до типу людей, які зазнають дискомфорту, коли серед роботи доводиться робити перерву, і нервуються, коли не працюють досить продуктивно», – пише Беркман

«Люди справді не вміють відпочивати», – підтверджує психолог та психотерапевт Євген Пілецький. Дефіцит відпочинку призводить до вигоряння – синдрому, який у 2019 році ВООЗ включила до Міжнародної класифікації хвороб. Згідно з опитуванням, проведеним агрегатором вакансій Indeed, у 2021 році 52% респондентів відчули симптоми вигоряння.

Що спричинило стрімке поширення синдрому? Пілецький називає два фактори: еволюційний та культурний. Наші пращури не працювали у такому режимі і на такій швидкості, як ми, а фактори стресу, особливо в епоху пандемії, створили світ тривожних людей. «А якщо я турбуюся про те, що, поки сиджу на пляжі, решта виривається вперед, про який відпочинок може йтися?», – розтлумачує психолог.

Є три типи ефективного відпочинку. В ідеалі потрібно знаходити час на кожен, але можна почати хоча б з одного.

Ресурсний відпочинок

Цей тип часу потрібен для підзарядки батарей і відновлення сил. «Сюди входить діяльність, яку умовно можна назвати аналоговою», – пояснює Пілецький. Що потрапляє до цієї категорії? Фізична активність та спортивні змагання – зігравши у рухливу гру на кшталт сквошу чи футболу, не дивлячись на зусилля, які було прикладено, ви зможете відпочити. Відновитись допомагають музика, смачна їжа, ручна робота – гончарство, пазли, конструктори.

Які критерії ресурсної активності? Основний – один: отримувати задоволення і не гнатися за звершеннями. «Поїздка на курорт не повинна перетворюватися на обовʼязкове підхоплення о сьомій ранку, сніданок, екскурсії та йогу за розкладом», – попереджає психолог.

Ціннісний відпочинок

Відпочинок, що дає особисті смисли. Їх можуть створити перегляд освітніх роликів, читання книг, глибокі бесіди, духовні практики та усвідомлені #хобі. Чим ціннісний відпочинок відрізняється від ресурсного? Ця діяльність спрямована на досягнення конкретної непрофесійної мети. «Коли ви ганяєте у футбол із друзями, у вас немає особливого завдання. Ви ж не бажаєте стати успішним футболістом. А ціннісний відпочинок передбачає певний розвиток», – пояснює Пілецький. Важливо не перестаратися: полежати в гамаку з книжкою може здаватися розслаблюючим заняттям, але якщо у вас в руках збірка робіт Гегеля, у цей момент ваш мозок працює.

Безцільний відпочинок

Активності, не повʼязані з працею, – пісні, танці, ігри на музичних інструментах, костюмовані вечірки, – які дозволяють звільнити внутрішню дитину та позбутися соціальних обмежень. Пілецький умовно називає активності, що входять до категорії безцільного відпочинку, «карнавалом». Ними можуть бути корпоративи, вечірки, зустрічі із друзями. Цей відпочинок дає необхідне розкріпачення – суворе підпорядкування соціальним та корпоративним нормам виснажує. «Карнавальна» частина важлива. Влаштовувати такі події лише на Новий рік та Хелловін недостатньо», – додає психолог.

Маркери дефіциту відпочинку

Якщо ви не відпочиваєте достатньо, починаєте вигоряти. Різноманітні симптоми нестачі відпочинку відповідають різним фазам вигоряння, пояснює Пілецький. Перший сигнал, який важливо зафіксувати, – незадовго до виснаження багато хто починає відчувати несподіваний приплив сил, такий собі «кураж». Ви працюєте все більше, але при цьому не помічаєте, як стаєте все менш ефективнішими.

Другий маркер – хронічний стрес. Ви стаєте дратівливими щодо до колег та завдань, уникаєте розмов на професійну тему. «Якщо ви ловите себе на тому, що робота, яка завжди подобалася, нервує та здається безглуздою – це наступна фаза вигоряння», – каже Пілецький.

Далі ви можете відчути, що більше не в змозі функціонувати та працювати нормально, а проблеми на роботі викликають тривогу, пригніченість та різке зниження працездатності. У гіршому сценарії відсутність відпочинку та занедбане вигоряння можуть закінчитися депресією та тривожними розладами.

Поради, як навчитися відпочивати

Проведіть брейншторм. Призначте зустріч із людьми, з якими хотіли б відпочивати, та обговоріть, що вам було б цікаво у якості відпочинку. «Це можуть бути абсолютно ідіотські ідеї, – каже психолог. – Але їх важливо озвучити та зрозуміти, що взагалі можна робити».

Плануйте відпочинок так само, як плануєте роботу. Робити це важливо до того, як ви приступите до відпочинку, щоб не ухвалювати рішень у процесі та не вигадувати, чим зайнятися.

Деталізуйте та ставте дедлайни. У планах відпочинку важливо чітко вказувати, коли, що та як довго ви плануєте робити. «Уникайте формулювань на кшталт: «Було б непогано зʼїздити на море», – радить Пілецький. Позначте, коли і куди саме ви хотіли б податися.

**3. Відпочинок під час робочого дня**.

Румунські вчені близько 30 років проводили дослідження про необхідну кількість відпочинку під час робочого дня для людини. [Результати](https://www.inverse.com/mind-body/micro-breaks-work-productivity-mental-health) такої кропіткої праці вражають: учені заявили, що однієї обідньої перерви під час роботи замало.

У досліджені взяли участь понад дві тисячі осіб. А вчені зрозуміли: для ефективного та якісного виконання завдань людині потрібно декілька мікроперерв, аби вона мала змогу відволіктись думками, порухатись та перекусити.

Намагайтеся кожні 45 хвилин робити 10-15 хвилинну перерву. Особливо це актуально при роботі за комп’ютером, так як вашим очам теж потрібен відпочинок. Тут важливо саме наполегливо працювати протягом 45 хвилин, а потім робити невелику паузу і давати собі розслабитися. Такий трудовий процес виходить більш ефективним, ніж не контрольований робочий час, так як неможливо протягом цілого дня перебувати в постійному напруженні, працюючи на максимумі своїх можливостей

Якщо не виділяти достатньо часу для відпочинку, може погіршитися не лише якість виконаної роботи, а й загальний стан здоров’я.  
Як відпочивати під час роботи

Тікай Виходь офісу. Це ще легше зробити, ніж сказати — просто прогуляйся, пройдися пішки навколо будівлі без будь-якої мети. Для відновлення працездатності іноді просто необхідно хоча б на кілька хвилин вирватися з гнітючої обстановки. Не обговорюй роботу Під час твого законного відпочинку не треба обговорювати робочі справи з колегами. Переводь тему, не відповідай на телефонні дзвінки. В іншому випадку перерва стане просто частиною нескінченного робочого дня.

Рухайся Більшість людей під час перерви залишаються на своїх місцях. Причому, сидять вони в тих же самих позах, що і всі інші робочі години. Запам'ятай, рух — це твій відпочинок. Встань, потягнися, зроби декілька простих вправ. Глибоко дихай Таке дихання прекрасно знімає напругу. Закрий очі, глибоко вдихай через ніс і повільно видихай ротом. Виконай це 3-4 рази, щоб відчути ефект.

Або якщо ви працюєте за комп’ютером, то ідеальним заняттям під час перерви буде фізичне навантаження. Зовсім не обов’язково тягати з собою пудові гирі або гантелі. Достатньо буде лише простого ручного еспандера. Також важливо дати відпочити вашій спині і зробити для неї розминку. Якщо ви працюєте поодинці або не особливо соромитеся своїх колег, то можна зробити декілька підходів присідань і віджимань. Також гарною ідеєю для відпочинку на роботі буде звичайна гімнастика. Тобто різні нахили, повороти корпусу, розтяжка і легкий масаж затерплих м’язів. Це дозволить вам не тільки відпочити, але і зарядить енергією до наступного перерви в роботі.

Якщо ваша праця пов’язана з фізичним навантаженням, то потрібно знайти хоча б 5 хвилин в годину для відпочинку. У цей час потрібно постаратися максимально розслабитися. Також хорошою ідеєю буде невелика розумове навантаження. Наприклад, можна зайнятися відгадуванням кросвордів і рішенням ребусів. Це дозволить відволіктися від роботи і дасть відпочити вашому тілу.

Цікаві рішення

Непоганою ідеєю для відпочинку на роботі буде гра в дартс. Просто повісьте колесо дартс на стіні вашого кабінету і розважайтеся, граючи з вашими колегами під час перерви. Це не тільки подарує приємні емоції, але і дозволить відпочити з користю вашому мозку. Також дуже корисно для організму використання диска здоров’я. Просто зробіть кілька розминочних вправ на цьому нескладному тренажері, і ви відчуєте себе набагато бадьоріше. А з часом позбудетеся від проблем зі спиною і зробите більш стрункою свою талію. Не забувайте і про балансувальної дошці, використання якої дозволить забезпечити не тільки веселий відпочинок на роботі, але і значно зміцнить ваш вестибулярний апарат.

Слухай Закрий очі і слухай. Якщо навколо занадто шумно, просто сконцентруйся на одному зі звуків. Відмінний помічник — плейер. До речі, існує думка, що Моцарт і Ерік Клептон заспокоюють куди краще, ніж Sepultura і Cannibal Corpse. Але це вже на твій розсуд.

**4. Як ефективно планувати в умовах війни та непередбачуваності**

Плани потрібні навіть під час війни – коли, здається, ми мало на що впливаємо, переконаний бізнес-консультант Олег Зубченок. Як будувати їх ефективно для майбутнього людей і компаній

Війна скоротила довгий горизонт планування втричі: з двох-трьох років до періоду менше року. Короткострокові плани міряються тижнями та місяцями та руйнуються через ситуації, які неможливо передбачити.

Із проблемою планування в період невизначеності зіштовхнулись люди на індивідуальному рівні та цілі бізнеси. Здається, нічого не можна зробити та передбачити, коли на міста летять ракети. На обстріли вплинути дійсно неможливо. Але реально мінімізувати втрати від них та зберегти життя – собі та команді.

Чому планувати корисно

Планування дає перспективу. Навіщо спілкуватися з двома новими клієнтами, якщо є три поточні? Що мотивує шукати експортні можливості або замислитись над релокацією бізнесу? Про це думають тільки люди та компанії з більш далеким горизонтом планування. Ті, хто розуміє, навіщо й куди йде.

«Планування створює відчуття, що людина долає труднощі не просто так, а попереду світить маяк, на світло якого треба йти, – каже Зубченок. – Це дає енергію та мету».

Новини про смерті людей, ракетні атаки, переживання за близьких будуть продовжуватись. Це стало рутиною, що забирає енергію. Планування дозволяє подумки перенести себе в кращу ситуацію та почати робити щось для того, щоб у неї потрапити.

Зменшує градус напруги. У бізнесі простіше, ніж в особистому житті, абстрагуватися від подій та змоделювати кілька сценаріїв їх розвитку. Якщо всі вони позитивні, нейтральні чи хоча б не такі сумні, як очікувалось, люди заспокоюються.

Через обставини – обстріли, бої, руйнування тощо – плани можуть виявитись неактуальними. Але підготовка до дій все одно допомагає, тому що на 50% чи 80% буде так, як ви запланували, переконаний Зубченок.

Дозволяє відсікти зайве. Планування дає перспективу та дає можливість раціонально розподіляти ресурси. «Умовно, зараз розглядати продажі через Китай на AliExpress нерелевантно – порти закриті, контейнер відправити не вийде, – міркує Зубченок. – Так стає зрозуміло, на що не варто звертати увагу».

Сприяє кращому результату в майбутньому. Високий рівень стресу для багатьох стає причиною бездіяльності. Але зараз є можливість зайнятися речами, які раніше відкладались через рутину.

«Люди виконували певні завдання і жили, як білка в колесі, – каже Зубченок. – Зараз, можливо, зʼявилися час і мотивація зробити щось для довгострокового планування – вивчити іноземні мови, освоїти нові навички».

У людини має бути розуміння, куди вона хоче потрапити у довгостроковій перспективі. Тоді вибір буде більш ефективним.

Довгострокове планування дає змогу будувати пріоритети в щоденних діях. У всіх сценаріях майбутнього варто шукати елементи, що повторюються. Якщо у всіх сценаріях вам потрібна буде їжа або ліки, закупіть їх на пів року. Якщо це англійська мова, знайдіть можливість задіяти її в рутині.

«Якщо впродовж війни у вас не з’явилося додаткових навичок і знань, ви вийдете з неї з ще більшим рівнем стресу, – каже бізнес-консультант. – Ви втратили час і не підготувалися до різних сценаріїв майбутнього»

Прикладом отримання нових корисних навичок є пройдений курс тактичної медицини, який може стати в нагоді в різних випадках життя. Або заняття будь-яким доступним видом спорту.

Краще самому розпочати розумову та підготовчу діяльність. Тоді ви отримаєте результат, а не лотерейний білет, витягнутий з декількох поганих сценаріїв.

Як планувати ефективно

Думати сценаріями. Персональні та плани для бізнесу Зубченок рекомендує прописувати в чотирьох сценаріях: «зеленому», «жовтому», «червоному» та «чорному».

«Зелений» – коли людина живе за звичним розкладом та готується до потенційно серйозніших сценаріїв, але загалом усе відбувається, як завжди.

«Жовтий» починається, коли порушується звичний хід подій. Важливо заздалегідь продумати, які фактори означатимуть, що час змінювати сценарій. Наприклад, посилюється ракетний обстріл, є ризик руйнування інфраструктури, в сусідніх областях йдуть бойові дії.

У «червоному» сценарії починаються серйозні зміни та потрібно задіяти план «Б». Для Києва це були артилерійські обстріли півночі міста. «Червоний» сценарій – останній, у якому ви залишаєтесь основним драйвером змін та приймаєте рішення.

У «чорному» сценарії обставини керують вами. Ви можете просто дати людям сигнал «Рятуйте свої життя». Умовно, якщо в Броварах поруч із підприємствами падають ракети, вже не до планування вивозу обладнання, пояснює Зубченок.

«Якщо спокійно розписати ці сценарії, у вас буде план.

Використовувати творче планування – придумати й передбачити якнайбільше можливих реалістичних сценаріїв майбутнього.

У великих компаніях проводять ігри, де найбільш песимістичних людей просять вигадати, що може піти не так, каже Зубченко. Наприклад, що буде, якщо світла не буде чотири години? А якщо добу? А якщо поряд впаде ракета? Далі необхідно виключити найбільш нереалістичні варіанти майбутнього та писати план дій у різних сценаріях.

Не керуватись емоціями під час планування. Загроза бʼє у найглибші страхи та тривоги, і люди відкладають планування. Великі компанії мають плани безперервної дії бізнесу. У малому та середньому бізнесі переважає заперечення: «я можу зробити мало, тому не робитиму нічого». «За нашими опитуваннями, йдеться про 90–95% бізнесів», – каже Зубченок.

Подолати особистий ступор. Потрібно чесно уявити, що буде, якщо нічого не міняти. На скільки часу є гарантований дохід? Наскільки ймовірно, що ви спокійно переживете зиму? Наскільки близько бойові дії можуть підійти до міста, де ви зараз живете?

Сценарій майбутнього можна прописати самому, попросити про допомогу або скопіювати в когось. У будь-якому випадку є кращі варіанти дій, ніж сидіти й нічого не робити. «Краще самому розпочати розумову та підготовчу діяльність, – переконаний Зубченок. – Тоді ви отримаєте результат, а не лотерейний білет, витягнутий із декількох поганих сценаріїв».

Мати позитивні сценарії. Лідер повинен мати велику частку позитивних сценаріїв, щоб заряджати людей. Потрібно показати, що, наприклад, переваг від релокації підприємства більше, ніж від того, що бізнес залишається на місці. Менеджер має довести, що це сценарій не виживання, а дій, які з певною ймовірністю допоможуть зробити щось краще.

**5. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості**

Будь-який стан людини є результатом її діяльності, в ході якої він формується і змінюється. При цьому різні стани у свою чергу можуть робити позитивний або негативний зворотний вплив на успішність цієї діяльності. Одним з таких станів є стрес. Наш час називають часом колосальних психічних навантажень та епохою стресів.

Стрес - є невід'ємною частиною людського існування, ми його відчуваємо повсякдень, але не варто думати, що будь-яка негативна дія здатна привести до таких результатів. Стрес швидше пов'язаний не стільки з реальною силою дії, скільки з тим, як людина оцінює силу цієї дії і ступінь її несприятливості для себе. Одна і та ж зовнішня дія, наприклад, - конфлікт, може ввести одну людину в стан стресу, а на іншу – ні; це пов'язано, головним чином, з тим, що в одному випадку людина сприйняла таку дію як дуже небезпечне або неприємне для себе явище, а в іншому – спокійно і врівноважено. Тому, коли ми змінюємо своє ставлення до неприємної ситуації, ми не тільки покращуємо свій настрій, але й дістаємо можливість з меншими витратами справитися з цією ситуацією.

Як відомо, екстремальна ситуація призводить до звуження свідомості, що веде до порушення орієнтування в навколишньому просторі. Тривога, хвилювання, агресія, образи, невпевненість, жахи – все це змінює стратегію поведінки сучасної людини і вона робить помилку за помилкою.

Стресом називаються різні реакції людини, що виникають у відповідь на екстремальні негативні дії. Ці реакції виявляються на трьох рівнях – фізіологічному, психологічному і поведінковому.

На фізіологічному рівні у людини можуть виникати головний біль, підвищення артеріального тиску, болі в серці, шлунку і багато чого іншого. На психологічному – погіршуються пам'ять, увага, мислення, знижується настрій, виникають неприємні переживання. На поведінковому – знижується продуктивність праці, швидкість роботи, збільшується число помилок. Якщо людина не може справитися з екстремальними негативними діями, то наступає психічне і нерідко фізичне виснаження – дистресс. У людини можуть виникати різні захворювання та висока вірогідність виникнення депресії – пригніченого 2 стану, при якому людина сприймає світ тільки в чорних відтінках, вважає, що в житті все дуже погано і не може бути добре. У такому стані результативність її діяльності знижується у багато разів.

Таким чином, одним з основних способів уникнення надмірного емоційного напруження і стресу є гармонійний саморозвиток людини упродовж усього життя, розкриття її духовних надбань та формування самостійної світоглядної позиції.

Стрес-менеджмент (управління стресом) – це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги. Зіткнувшись з агресією на роботі (навчанні) або неприємною несподіванкою, не потрібно вибирати між боротьбою і втечею, завжди є можливість зменшити напругу, навіть якщо вона накопичувалася довгий час. Методи саморегуляції (інструмент рівноваги й спокою) підвищують психофізіологічну стійкість і витривалість, покращують психофізичний стан і працездатність, сприяють гармонійному саморозвитку людини.

Фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу - один з ефективних інструментів стрес-менеджменту, за допомогою яких можна досить швидко досягти рівноваги і гармонії, ослабити напругу і дістатися розумного спокою. Розглянемо три перевірені способи, якими можна скористатися у процесі життєдіяльності без обмежень у часі і місцезнаходженні.

•Рухайте плечими. Сядьте прямо; підніміть, а потім опустіть плечі протягом декількох секунд - це розслабить м'язи і тіло відчує сигнал до зняття напруги.

•Дихайте глибше. Поставте ступні на підлогу, руки покладіть на коліна, опустіть плечі, закрийте очі і зробіть глибокий вдих через ніс, поволі рахуючи до чотирьох. Зробіть видих через рот, також поволі рахуючи до чотирьох. Кров насититься киснем і доставить його у мозок, що допоможе вам привести в порядок свої думки. Виконайте цю вправу сім разів. Почніть прямо зараз: один, два, три, чотири...

•Рухайтеся. Встаньте, потягніться і зробіть прості рухи (за вашим бажанням і фантазією), вирішальне значення тут має рух: воно відволікає увагу від уявної емоційної кризи, знімає розумову напругу і перепрограмує на врівноваженість і впевненість. Як тільки ваш організм почне заспокоюватися - м'язи шлунку розслабляться, травна система почне працювати нормально і серцебиття сповільниться, - напруга спаде, у мозок поступить необхідна кількість кисню, у вас з'явиться нова перспектива і ви почнете мислити креативно й раціонально.

Релаксація для позбавлення від емоційного стресу: Релаксація організму відбувається завдяки парасимпатичній нервовій системі, яка відновлює внутрішні ресурси організму.

•Послухайте перед сном музику, яка заспокоїть вас і занурить в стан спокою, безмежності й комфорту.

•Перш ніж заснути, зробіть наступне: напружте всі м'язи, після чого поволі розслабляйте кожну частину тіла по черзі: спочатку розслабте ступні, потім - ноги, живіт, торс, руки, долоні, плечі, шию і голову. Відчуйте як кожна клітинка вашого тіла оновлюється й знаходиться у блаженному спокою.

•Самомасаж полягає в інтенсивному масажуванні всього тіла. Це покращує циркуляцію крові, підвищує пружність шкіри і кінець кінцем розслабляє (масаж шиї бажано робити підчас сидячої роботи декілька разів на день, а масаж рук покращує мозкову активність, розвиває креативність і творчі здібності).

Необхідно час від часу давати вихід власному роздратуванню. Існує декілька методів, за допомогою яких вчитель (майстер), учень можуть справитися з власними негативними переживаннями. Ці методи засновані на використанні своєї уяви для роботи з емоціями напруги.

1. Метод візуалізації «заземлення»: ви представляєте як через все ваше тіло протікають усі негативні емоції, агресивні імпульси у вигляді могутнього пучка негативної енергії, що проходить спочатку через вас, потім йде в землю (2-3 хв.).

2. Позбавлення від роздратування за допомогою вправ дихання. (Вправа «ХА!»). Цей спосіб використовує візуалізацію й дихання разом. В процесі видиху деякі м'язи розслабляються, у тому числі і ті, в яких локалізується напруга. Встаньте в зручну для вас позу, відчуйте своє дихання. Зробіть носом повільний глибокий видих. Уявіть собі, що в процесі вашого вдиху вся напруга і роздратування, що накопичилось у вашому організмі, піднімається вгору до ротової порожнини. Після того, як ви зробили вдих повними грудьми, різко видихніть на звук «Ха» і уявіть собі, що з видихом виходять роздратування, образи, агресія, безсилля. Зробіть цю вправу кілька разів, поки не відчуєте, що дійсно виплеснули неприємні для себе емоції. \

3. Використання малюнка - Методика «Листочок». Цей метод дозволяє «розправитися» з копією свого кривдника (або ситуацією), перенесеною на папір. Намалюйте того, хто викликав ваше роздратування і злість. Необов'язково старатися, щоб він був схожий на реальну людину - ви не художник, ви не зобов'язані добре малювати. Намалюйте його схематично. А потім сконцентруйте все роздратування проти нього в кінчику олівця і закреслюйте, заштрихуйте або розмалюйте його. Наступним кроком розірвіть малюнок на дрібні шматочки або спаліть цей аркуш. Якщо ваш гнів дуже сильний, ви можете це зробити декілька разів.

Змінюйте свою реакцію. Спробуйте розробляти «альтернативні реакції», при цьому контролюючи свої емоції. Управляти стресом можна тільки тоді, коли виявлені причини, з яких він виникає. Спробуйте визначити ті чинники, які викликають у вас стрес, простежте за емоційними і фізичними реакціями на них. Спробуйте встановити, які події викликають у вас напругу. Наскільки значущі для вас ці події? Простежите за реакцією вашого організму на стрес: можливо, ви стаєте нервовими і дратівливими або просто відчуваєте втому і пригнічений настрій? Відповідайте самі собі на питання: «Що я можу змінити у собі?».

Постарайтеся поглянути на стрес як на щось, чим можна управляти, на можливість свого саморозвитку і отримання життєвого досвіду.

Формуйте емоційний резерв. Розвивайте дружні взаємини з приємними для вас людьми. Ставте перед собою реальні цілі, а не надумані під впливом соціального простору (реклама, погляди інших тощо), які на даний момент для 4 вас найбільш значущі і не виключайте при цьому якихось розчарувань, невдач і навіть провалів.

Завжди ставтеся до себе з повагою — будьте собі другом! Рівень організації свого життєвого часу ( тайм-менеджмент) є показником цілісності, рівноваги й життєтворчості людини. Час – ресурс обмежений, ми не можемо ні його прискорити, ні уповільнити. Єдиний спосіб управляти ним – це навчитись його використовувати мудро. Одним із ключових завдань для людина стає питання саморозвитку, побудови кар’єри, духовного й фізичного зростання, а саме головне – збільшення вірогідності стати більш щасливим. Щоб мета кожної людини відповідала її життєвим цінностям, а повсякденна