

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

---

# Жизнь без стресса и напряжения



**Алексей Мичман**  
**Жизнь без стресса**  
**и напряжения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29179512](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29179512)  
ISBN 9785449031679*

**Аннотация**

Стресс является очень распространенной проблемой в наше время, подвергающий организм дополнительным нагрузкам, его ослаблению и заболеванию. В этой книге собраны пять работ автора, чтобы вы с легкостью смогли найти его причины и избавиться от недуга. Более того, вы узнаете, как побороть сонливость, как поменять жизнь к лучшему и что делать, если нет сил и энергии для активной жизни.

# Содержание

Введение	5
Как избежать стресса. Причины возникновения	6
Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»	7
Причины возникновения стресса	8
Советы психологов для бодрости духа	9
Перестать бояться	9
Сменить обстановку	9
Разобраться в себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Жизнь без стресса и напряжения**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3167-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Стресс является очень распространенной проблемой в наше время, подвергающий организм дополнительным нагрузкам, его ослаблению и заболеванию. В этой книге собраны пять работ автора, чтобы вы с легкостью смогли найти его причины и избавиться от недуга. Более того, вы узнаете как побороть сонливость, как поменять жизнь к лучшему и что делать если нет сил и энергии для активной жизни.

Что вошло в эту книгу:

- 1) Как избежать стресса. Причины возникновения;
- 2) Упражнения для снятия стресса и напряжения;
- 3) Как побороть сонливость: 16 правил бодрости;
- 4) Что делать если нет сил и энергии?;
- 5) Как поменять жизнь к лучшему.

# Как избежать стресса. Причины возникновения



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК ИЗБЕЖАТЬ  
СТРЕССА.  
ПРИЧИНЫ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Прежде, чем начать искать пути и методы – как избежать стресса, проведите небольшой тест.

## **Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»**

1. Легко ли вы раздражаетесь?
2. Считаете ли вы, что у вас много недоброжелателей?
3. Считаете ли вы, что ваш учитель, начальник или родственники вас недооценивают?
4. Есть ли у вас проблемы со сном?
5. Возникает ли у вас потребность в шоколаде, крепком чае, кофе, никотине, алкоголе?

Ответ: если в двух случаях вы отвечаете «да», то симптомы стресса есть. Что ж, начнем работу!

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

# Причины возникновения стресса

Главная причина возникновения стресса – это осознание, ощущение своей несостоятельности. Страх, неуверенность в себе, бессилие, неудовлетворенность жизнью, ненависть и зависть – все это приводит к гневу и агрессивному поведению. А у гнева и агрессии свои механизмы, они вызывают скованность мышц, напряжение, нервозность.

Как избежать стресса в подобной ситуации? Поведение человека в агрессивном состоянии, как правило, ошибочное, он не может анализировать возникшую ситуацию и потому ведет себя неадекватно. Агрессивное поведение снижает способность к обучению, творчеству, ослабевает память, здоровье и иммунную систему, ухудшается качество жизни. Часто в таких случаях люди обращаются к употреблению алкоголя или наркотиков. Но это приводит к разрыву отношений с окружающим миром, к изоляции в собственном мире. И как результат – новый страх, новая неуверенность, новый гнев и новая обида на всех.

# Советы психологов для бодрости духа

Что же делать, чтобы предотвратить надвигающийся стресс? Психологи советуют:

## Перестать бояться

Найти причину страха и вовремя ее распознать. Задать себе вопросы: что меня беспокоит и что меня обижает? И как следствие обиды – в чем заключается мой страх?

## Сменить обстановку

Пока стресс не овладел человеком полностью, надо сменить обстановку или влюбиться. Это может быть переезд, временный отдых в деревне, работа в саду, на земле. Чаше прогуливаться в парке, но не с целью поболтать, а насладиться тишиной и порадоваться каждой Божьей твари. Бывать на природе. Она настолько гармонична, что всегда подскажет ответ на мучительный вопрос. Понаблюдайте, как сама природа и животные, не впадая в стресс, уверенно справляются со своими трудностями. А их немало: засухи, наводнения, ураганы, землетрясения, пожары... Бывает, приходится заново пускать корни будущих поколений. А может быть, с головой уйти в учебу или интересную работу? Ведь порой

безделье – причина возникновения стресса.

# Разобраться в себе

Оценив проблему, следует задать себе очень важный вопрос: это угрожает моей жизни?

Если да, то реакция организма следующая: «Действуй!» И тогда организм отвечает сильным напряжением мышц, мощной защитной реакцией. Но долго человек не может находиться в состоянии повышенной агрессии, он устает. Нужно изменить исходную ситуацию и дать возможность организму успокоиться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.