Как уменьшить стресс?

Стресс достаточно широкое понятие. Подумайте сейчас, что такое стресс именно для вас, как вы понимаете, что находитесь в стрессовой ситуации.

Стресс это когда человек находится в экстремальной ситуации. Например, человеку предстоит выйти на сцену, он несколько раз играет на пианино, репетирует, и вот он момент выхода на сцену. Человек в ступоре - в стрессе. Вот сцена, вот пианино - что с этим делать?

Дальше развитие ситуации индивидуально. Кто-то на вопрос "что делать" мгновенного реагирует - "играть" и играет, а кто-то так и останется в ступоре, в стрессе, запомнив неудачный опыт.

Также влияние стресса на людей индивидуально. Для кого-то стресс является толчком, подключаются внутренние резервы, результат - стресс оказывает положительное влияние. Кто-то же так и зажимается.

В любом случае необходимо какие-то стрессовые ситуации прожить, чтобы понять для себя, твоё это или нет, справишься ли ты.

Например, нужно выполнить проект, на первый взгляд он огромный, как же успеть его выполнить. Начинаешь, в панике, в беготне выполнять и по ходу понимаешь, что не так уж все и трудно.

И опять же подход к ситуации у всех разный: кто-то так и будет продолжать паниковать, а кто-то будет действовать, делегирует задачи, по маленьким шагам осилит большую цель.

Можно убеждать себя, что не сможешь, варится в эмоциях страха, а можно признать страх, распределить задачи и действовать.