

Якщо хочемо уникнути стресів, можна:

- а) скрізь і завжди бути готовим до можливих труднощів. Вихід є завжди, і не один, тільки потрібно його шукати;
- б) прагнути не потрапляти в ситуації, які сприяють прояву властивих негативних рис вдачі. Наприклад: схильним до страху – не ходити без необхідності в темну пору доби, “агресорам” – уникати “розбірок” і т.д.;
- в) не намагатися добитися свого за будь-яку ціну ;
- г) прагнути аналізувати і вивчати все те, що відбувається;
- д) зняти “рожеві окуляри” – не ідеалізувати людей, справи, ідеї, оточуючий світ, себе, щоб не розчаровуватися згодом;
- е) що б не сталося, думати не тільки про себе, а й про те, кому зараз потрібна наша допомога.

Що робити в стресовій ситуації:

- а) не зневірятися і не займатися безплідним звинуваченням себе або інших;
- б) пам'ятати, що все можна виправити. Якщо неможливо повернути втрачене – можна переглянути своє ставлення до того, що відбулося;
- в) не приймати “в гарячці” необдуманих рішень типу: звільнитися з роботи, розлучитися, піти з дому, припинити стосунки з другом або родичем і т.д.;
- г) уникати узагальнень на свій рахунок: “Я невдаха, нещасна людина, гірший за інших, зі мною завжди що-небудь трапляється”;
- д) попросити допомогу у тих, хто поруч;
- е) постаратися знайти причини того, що сталося, щоб “нещасний випадок” не повторився в майбутньому.