



**Советы по управлению стрессом в отношениях**

Как бы мы ни заботились о человеке и ни любили проводить с ним время, кем бы он ни был и что бы он для вас ни значил, отношения могут быть источником стресса. Иногда это просто слова и действия коллеги или приятеля. Иногда чувствовать себя не в своей тарелке вас заставляют внешние силы или обстоятельства, например работа, деньги, дети, новости и т. д.

Вот 8 способов справиться со стрессом в отношениях:

1. **Начните с себя.** Люди со здоровой самооценкой относятся к себе лучше и легче переживают трудные времена. Научитесь выявлять то, что заставляет вас чувствовать себя подавленным или сомневаться в себе. Активно поощряйте источники положительных эмоций в своих мыслях и разговорах с самим собой - налаживайте здоровые отношения с самим собой.
2. **Проанализируйте источник.** Иногда мы набрасываемся на самых близких нам людей, когда чувствуем стресс из-за вещей, которые не имеют к ним никакого отношения. Это может быть просто чувство голода, усталость или напряженное расписание — все это вы можете изменить.
3. **Проверьте, как вы конфликтуете.** Вы встречаете конфликт лицом к лицу, избегаете его или делаете еще что-нибудь? Поняв свой стиль, вы сможете лучше адаптироваться к ситуации, будь то активное слушание, высказывание или протягивание руки.
4. **Говорите с человеком лично.** Не надо писать гневные текстовые сообщения или электронные письма. Нужно выкроить время на личный разговор или разговор по видеосвязи, чтобы вы могли успокоиться, собраться с мыслями и проявить уважение.
5. **Не спешите.** Если вы хотите сохранить и улучшить отношения, помните, что изменения требуют времени. Дайте себе и другому человеку время на то, чтобы успокоиться и выработать новое поведение.
6. **Сосредоточьтесь друг на друге.** Иногда мы настолько погружаемся в повседневность, что забываем уделять время любимому человеку. Запланируйте время на то, чтобы заняться чем-то, что вам обоим нравится, и упрочить свои отношения.
7. **Установите границы.** Некоторые конфликты в отношениях не могут быть решены. Не жертвуйте собственным благополучием, пытаясь заставить работать то, что просто не работает. Не бойтесь разрывать бесполезные отношения.
8. **Обратитесь за помощью**. Поговорите с другом, членом семьи или специалистом, который может вам помочь.

**Источники:**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, «7 способов справиться со стрессом в отношениях» (“7 ways to manage relationship stress)”. <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> По состоянию на 31 января 2023 г.

NHS, «Поддержание здоровых отношений и психического благополучия» (“Maintaining healthy relationships and mental wellbeing”). <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> По состоянию на 31 января 2023 г.

Mind.org, «Самоуважение» (“Self-esteem”). <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> По состоянию на 31 января 2023 г.

Фонд психического здоровья, «Стресс». <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/stress> По состоянию на 30 января 2023 г.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.