



## Союзник в любом конфликте

Мало кого из нас минуют конфликтные ситуации. Они происходят и на работе, и в семье, потому что там, где есть несколько человек, часто или редко, но происходят столкновения мнений или интересов. Несмотря на то что конфликты и споры уносят массу времени, сил и здоровья, ученые еще не придумали способа, как избавиться от них раз и навсегда.

Современные психологи советуют: нужно учиться не избегать конфликтов (это невозможно) и даже не побеждать в них (это возможно не всегда), а как можно быстрее восстанавливать психологическое равновесие и физическое здоровье после стресса, вызванного конфликтом.

Главное — не допустить, чтобы конфликт разрушал вас. Пожалуй, это и есть настоящая победа в любом конфликте: безболезненно и быстро преодолеть стресс, вернуться к нормальному ритму жизни, не допустить психологических «шрамов» и травм. Однако не лезть в обиду не всегда получается. Почему это происходит?

Конфликтная ситуация вызывает стресс. Мы не можем сбросить напряжение, успокоиться, все время ищем способы восторжествовать над противником — и в результате не высыпаемся, нервничаем, «заедаем» стресс или пытаемся погасить его другими не слишком здоровыми способами. И даже после завершения будоражащей истории порой бывает трудно успокоиться неделями, месяцами и даже годами.

Есть несколько рецептов, как выйти победителем из конфликта.

**1. Соблюдайте душевную гигиену.** Споры и ссоры опасны тем, что они способствуют возникновению негативных эмоций — страха, обиды, гнева. Конечно же самой распространенной и потенциально опасной эмоцией, возникающей при серьезных разногласиях, является гнев. Не позволяйте ему захватить вас. Помните, что любой гнев — это дополнительная нагрузка прежде всего для вашей психики, а кроме того, риск наговорить лишнего и еще более ужесточить конфликт.

**2. Повышайте свою коммуникативную квалификацию.** В основе конфликтов часто лежит неумение признать свою ошибку, принять отказ или выразить просьбу. Стихия человеческих отношений — это пространство, в котором выигрывает тот, кто более умен, а не более смел.

**3. Сдержанность — ваш лучший друг.** В любом конфликте проиграл тот, кто «зашел» дальше, чем противник. Резкие слова, обидные обвинения дают вашему оппоненту дополнительное оружие против вас. Ну а свидетели конфликта запоминают не столько аргументы, сколько поведение «враждующих», побуждающее эмоционально принять ту или иную сторону. Так что, если хотите, чтобы вас поддерживали во время спора, ведите себя максимально осмотрительно и корректно.

Однако поведение человека во время столкновения больше зависит от генетики и биологии, чем от воспитания. Мы устроены так, что на опасность реагируем выбросом адреналина и агрессией, которая напрямую связана с давлением и страхом. Когда человек испуган, он кричит, пытается напугать того, кто испугал его. Во время спора адреналин генерирует возникновение эмоций гнева, возбуждения, которые толкают человека «на амбразуру», заставляя спорить, упрямо отстаивать свое мнение, порой не идти на компромиссы.

Спокойствие рождает чувство правоты и победы.

Но для того, чтобы сохранять его в любой ситуации, нужно всегда иметь крепкие нервы. Сохранить душевное равновесие, укрепить психо-

логическую резистентность в конфликте помогут успокоительные средства растительного происхождения, например Ново-Пассит.

Один из самых проверенных и надежных препаратов, Ново-Пассит содержит комбинацию экстрактов лекарственных растений, положительно действующих на нервную систему: боярышника, зверобоя, хмеля обыкновенного, валерианы лекарственной, бузины, мелиссы и пассифлоры, а также гвайфенезин — анксиолитическое средство, аналог гваякола, получаемого из коры южноамериканского гваякового дерева.

Именно гвайфенезин рекомендуют принимать зарубежные психологи при широко распространенном сегодня «синдроме менеджера» — состоянии тревоги, напряженности, осложненном вегетативной симптоматикой (сосудистой дистонией, одышкой, головными болями напряжения, бессонницей). Оно возникает у людей, работающих в состоянии постоянного стресса.

Народная мудрость гласит: «Ценишь, когда теряешь». По-настоящему оценить, как важно в нашей жизни сохранять душевное равновесие, можно, лишь когда вновь обретишь его. Ведь мы так привыкли жить в постоянном стрессе и неразрешенных конфликтах, что уже позабыли о состоянии спокойствия и уверенности в себе. Пора напомнить себе о них.

Давайте учиться жить по принципу, который еще в нашем детстве нам внушал один очень популярный литературный персонаж: «Спокойствие, только спокойствие!» И Ново-Пассит — главный в этом помощник! **■**