

Как снять стресс, или практические советы психолога

Когда приходит этот "гость" - стресс? Как его узнать?

**Мысли разбегаются,
невозможно сосредоточиться,
ощущение чего-то очень неприятного внутри вплоть до
паники**

– вот они, типичные симптомы стресса, выбивающего нас из привычной колеи.

Что делать?

Вывод очевиден -

учиться управлять стрессом,
ведь это не только помогает вернуться в форму,
но также избавляет от болезней и даже замедляет процесс старения организма.

Предлагаем Вам несколько приемов, помогающих справиться со стрессом.

Расческа

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. В медицине даже есть специальный термин - "головные боли напряжения", указывающие на симптоматику стресса. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает "разогнать" кровь и расслабить мышцы.

Съесть мороженое

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов. В них содержится вещество триптофан – натуральный природный транквилизатор.

Массаж

Конфликты и стрессы не позволяют сосредоточиться на работе. Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом,

между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

Потереть ладони

Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Таким образом оказываются задействованы акупунктурные точки, которыми усеяна ладонь, и поэтому этот способ действует очень эффективно. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

27 предметов

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

Лестница

Британские медики выяснили, что ходьба по лестнице стабилизирует уровень стрессового гормона кортизола. Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз - это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом. Проще говоря, вы сможете взять под контроль свое настроение, снять стресс.

Краски

Психологи Университета Глазго обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр. Который, возможно, у вас захотят купить.

Чай с гибискусом

Чай с гибискусом борется с опасными свободными радикалами, которые вырабатываются из-за активности кортизола. При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их, и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

Взмахи руками

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно

выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полка, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

Минута на размышление

Найдите возможность остаться дома одной, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Расслабьтесь, ощутите момент удовольствия от вкусной еды, красивой мелодии, приятной обстановки. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

Ароматерапия

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

Танцы

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе. А, значит, можно не переживать из-за того, правильно ли вы двигаетесь и насколько точно следуете расписанию занятий.

Антикризисные варианты борьбы со стрессом

Банальные варианты: принять ванну с пеной и свечами или устроить шопинг. Сделать перестановку в квартире или перекрасить волосы.

Секрет борьбы со стрессом № 1:

выкинуть что-нибудь из квартиры.

Если, конечно, для вас еще большим стрессом не является расставание с вещами.

Начинаем с малого – разбираем шкафы. Далее подходим к вопросу глобальней, начинаем выкидывать мебель и кухонную утварь.

На этом пути вам может мешать муж, который, как хомяк, тащит все в норку, и ничто не уйдет из его цепких лапок. Дождитесь, пока он уйдет на работу.

Плюсы – положительное настроение от количества свободного места, осознаваемое практически каждую минуту. **Минусов нет.**

Секрет борьбы со стрессом № 2:

низкобюджетный ремонт.

Вооружитесь кистью, банкой краски, рулоном необычных обоев, клеем, ножницами и фантазией.

Дешевый рулон обоев, если использовать детали из него его в качестве аппликаций, способен преобразить дом. Покой и гармонию приносит в душу развешивание по стенам рамок с фотографиями.

Секрет № 3, ностальгический.

Сколько у вас этих милых детству и сердцу вещей – статуэтки, будильник и т.д.?

Вещи с историей напоминают о мимолетности текущего момента, а **стрессы этого боятся.**

Секрет № 4: пересаживание цветов.

Пересадить пару горшков все в состоянии. Стресс снимается как рукой!

И последнее, относитесь к стрессу, как к мощному стимулу, дающему силы и энергию изменить свою жизнь к лучшему.

Давайте превратим этот процесс в увлекательное путешествие, которое нас закаляет и делает сильнее!!!

Увлекательной борьбы со стрессами и побед над ними!