

СПОСОБЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СТРЕССА

Негативные внешние факторы имеют особенность наслаиваться друг на друга, что, в конечном счете, может привести к серьезному стрессу. Поэтому необходимо время от времени снимать напряжение.

Снизим темп.

Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

Занимайтесь!

Сделайте пробежку, сходите в бассейн, тренажерный зал. Можно заменить комплекс упражнений прогулкой. Не зря слово «моцион» трактуется как прогулка для укрепления здоровья.

Дышим глубже

Медленно глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно. Выдохните через рот. Во время вдоха медленно считайте до 6-8 и до 8-12 во время выдоха.

Расслабьтесь

Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны. Аутотренинг, медитация – эти методики также способствуют релаксации.

Высыпайтесь

Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

Не вешать нос!

Счастье редко достигается, если рассматривать его как цель. Концентрируйте внимание и чувства на том, что вы делаете; получайте удовольствие от самой работы, а не от того, что она даст в будущем.

Помощь другу

Не концентрируйтесь на своих проблемах – есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Помогите тому, кому хуже вас, и тогда ваши проблемы не будут казаться неразрешимыми.

Универсальный рецепт предложить трудно. Сколько людей, столько, наверное, и способов самозащиты от стрессов. Ищите и найдете. Только не замыкайтесь на своих жизненных тяготах, не давайте отчаянию, озлоблению овладеть вами.