

Приёмы, помогающие 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 полок, 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.

материал с сайта http://moi-rang.ru/index/kak_snjat_stress_ili_prakticheskie_sovety_psikhologa/o-68#.WMpkByIu7nQ