

Эффективные способы снятия напряжения



Несмотря на то, что стресс вредит организму, он необходим в правильных дозах, так как помогает мобилизовать силы на решение каких-либо задач. Однако чрезмерное его количество отрицательно действует на человека, приводя к напряжению. Чтобы минимизировать его последствия, нужно научиться управлять стрессом.

Психологи дают следующие советы:

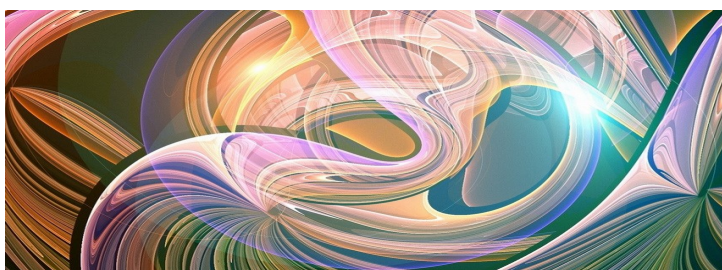
1. Принять для себя, что любая жизненная ситуация – это уже стресс, надо попытаться **извлечь из нее максимальную пользу.**
2. Если ничего не получается сегодня, **оставить решение проблемы на время** по принципу «об этом я подумаю завтра».
3. **Заняться любым дыхательным упражнением**, это помогает расслабить мышечное напряжение, успокоить дыхание и снизить влияние стресса.
4. Создать гармонию в душе **помогает гармония вокруг себя**: порядок дома, в делах, мыслях, теле.
5. Сделать свою жизнь более комфортной и приятной путем **хобби, общения, спорта, путешествий, книг.**



К сведению.

Теплые ванны, прогулки перед сном, полноценное питание, здоровый сон – простые и доступные средства способные снимать мышечные зажимы и эмоциональное напряжение.

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА, ЧТОБЫ ТРАТИТЬ ЕЁ НА ВСЯКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ





Предлагаем Вашему вниманию самые действенные способы снятия напряжения на работе :

- ◆ **Записывайте свои проблемы**

Записывая проблемы, вы перестанете снова и снова прокручивать их в голове и выявите истинные источники стресса. В результате высвободятся ресурсы и вы сможете действовать эффективнее, когда в этом возникнет необходимость.

- ◆ **Смотрите смешные видеоролики**

Смех не только помогает развеяться и прочищает мозги, но и уменьшает стрессовую реакцию.

- ◆ **Отключите на 10 минут монитор**

Мониторы компьютеров и смартфонов, экраны телевизоров притягивают наше внимание с момента пробуждения и до отхода ко сну. Возникающий в результате синдром компьютерного зрения приводит к усталости глаз, головной боли и боли в шее, тошноте, а также к усилению тревожности и депрессии. Так что старайтесь как можно чаще отключаться — в буквальном смысле. Вместо того, чтобы зайти в перерыве в социальную сеть или послать другу смс, выключите монитор, закройте ноутбук и дайте глазам отдохнуть. Почитайте книгу или журнал, прогуляйтесь или приготовьте себе чашечку кофе и поболтайте с коллегой.



- ◆ **Перекусывайте, но не обедайте**

На самом деле здоровый перекус способствует небольшому повышению сахара в крови и, как следствие, хорошему настроению. Главное — не тянуться к коробке с пончиками, а выбрать еду, доказавшую свою эффективность в борьбе со стрессом, например ягоды, орехи, темный шоколад и овсяные хлопья. Также не забывайте, что есть надо медленно, наслаждаясь каждым кусочком, а не жевать на бегу.

- ◆ **Слушайте музыку**

Музыка, особенно классическая, — это мощнейший инструмент в борьбе со стрессом, помогающий снизить частоту пульса, кровяное давление и уровень вредных гормонов стресса. А еще она повышает настроение и самооценку.