



9 простых способов, чтобы снять стресс быстро и эффективно



1. Глубокое дыхание



Простой, но действенный совет, воплотить который можно мгновенно — это глубокое дыхание. Совершая медленные и плавные вдохи-выдохи, вы сможете в кратчайшие сроки снизить уровень стресса. Правильно выполненное дыхание приводит к нормализации артериального давления и расслаблению мышц тела. Непременным условием является сопровождающий дыхание мыслительный процесс — думайте на любые приятные темы, можно также закрыть глаза. Отложите решение стрессовой задачи на время этой дыхательной практики.



2. Смех и положительные эмоции

Смех — эффективное средство, снижающее уровень гормонов (кортизола и адреналина), отвечающих за стрессовое состояние. Позволяйте себе просмотр смешных роликов, шоу или сериалов. Доказано, что даже предвкушение веселья способно улучшить самочувствие.

Известна также практика, при которой можно в прямом смысле, заставлять себя смеяться и улыбаться — эти обманные манипуляции также имеют влияние на организм при снятии стресса.



3. Грамотное планирование дел с исключением лишнего

Ранжируя поставленные задачи по срокам и важности, и составление из них списка, позволяет не только



сфокусироваться, но и рассчитать время на их реализацию с возможностью в течение дня отдохнуть и уделить внимание себе.

Если есть возможность перенести какие-либо дела без существенного ущерба — отложите их на завтра. Завышенные требования к выполнению заданий, а также к самому себе — распространенная причина стресса из-за стремления к перфекционизму.



4. Откажитесь от “вспомогательных” средств

Пристрастие к успокоительным без рецепта, алкоголю и прочим, порой противозаконным средствам, якобы помогающим расслабиться и снять напряжение, в последствии вводит вас в порочный круг зависимости, вызывая еще более сильный стресс.



5. Спорт и физические нагрузки

Выбирайте любые, подходящие именно вам, физические нагрузки — любая подобная активность приводит к выработке гормона радости (эндорфина).

6. Шоколад

Уровень стресса у любителей шоколада, особенно женщин, значительно ниже. Не отказывайте себе в удовольствии. Даже если вы на диете, 15 г черного шоколада в утренние часы не окажут пагубного влияния на фигуру.



7. Учет расходов



Если одна из причин стресса — это **финансы**, то возьмите за правило вести приходно-расходную документацию и тогда весь семейный бюджет будет учтен и не придется опасаться неприятных сюрпризов и завышенных трат.



8. Чтение художественной литературы

Доказано, что чтение книг помогает снимать стресс даже эффективнее, чем прослушивание расслабляющей музыки или прогулки на свежем воздухе. При чтении разум отвлекается от реальности, снижая напряжение в большинстве мышц, включая и сердечную. Однако для антистрессовой терапии нужно читать именно художественную литературу, а не разнообразную информацию из интернета.



9. Здоровый сон

При отсутствии полноценного сна, не стоит и думать о том, что стресс вас рано или поздно не посетит. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки, иначе со временем проявится снижение самочувствия, апатия, вялость и отсутствие внимательности. Если есть возможность, побалуйте себя дневным сном от 20 минут и выше, это также в свою очередь позволяет снизить уровень стресса.



Берегите себя и
своих близких!

