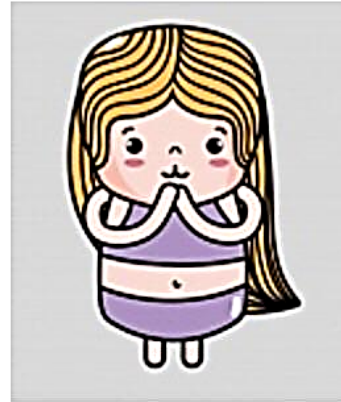




## **9 простых способов, чтобы снять стресс быстро и эффективно**



## 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.

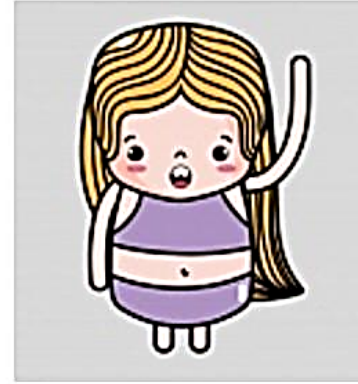
Известна также практика, при которой можно в прямом смысле, заставлять себя смеяться и улыбаться — эти обманные манипуляции также имеют влияние на организм при снятии стресса.

---



### 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!

