

Способи порятунку від стресу

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Проблема, витягнута з підсвідомості, — уже наполовину вирішена. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.

3. Не згущуйте хмари. Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не в змозі вирішити.

4. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтись.

5. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

6. Усміхайтесь, навіть якщо вам не сильно хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

7. Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день. Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту — біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-друге, відволікають від негативних думок.

8. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть лайливий лист. І з усією кровожерливістю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть... (Можете уявляти, начебто те саме робите з адресатом.)

9. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

Цікаве про стрес:

• Від стресів страждають не лише люди, а й тварини. Це з'ясували вчені, провівши експерименти над бджолами.