

Шляхи послаблення стресу

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть, про те, що вас турбує, близькій людині.

2. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. **3.**

Усміхайтеся, навіть як вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

4. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Напишіть «обурливого листа» і з усією лютюю, на яку ви здатні, розірвіть його на шматочки.

5. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.

6. Є багато систем аутотренінгу. Ми можемо засвоїти кілька формул самозаспокоєння.

- Відкинь цю думку

- Усе буде добре

- Проблема вирішиться

- Не варто хвилюватися

- Я абсолютно спокійна.

- Думки розважливі, спокійно обмірковую свої подальші дії.

7. Фізична активність. Прогулянка, танці, теніс, плавання, вправи з аеробіки послаблюють стрес

8. Гумор. Намагайтесь подивитися на ситуацію з іншого боку, покепкуйте з неї.

9. Література. Поезія та художні твори, журнальні статті - ефективний засіб розрядки негативних емоцій. Перегляд улюблених фільмів.

10. Релаксація. Найефективнішими методами релаксації є медитація, прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання, аутогенне тренування

11. Універсальним заспокійливим засобом є відпочинок біля води, що рухається (річки, водоспаду, акваріума) або у вогню (багаття, свічка).

12. Побийте подушку або постіль – це чудовий спосіб розрядити свої емоції без глядачів і надзвичайно заспокійливий засіб.

13. Музика теж заспокоює. Якщо ви увімкнете свою улюблену мелодію, стрес відступить.

14. Відпочинок. Сон. На деякий час корисно припинити будь-яку діяльність.