

Рекомендації для подолання стресу

1. Визначте для себе головні життєві цілі й зосередьте зусилля на їх досягненні.
2. Не нехтуйте спілкуванням.
3. Зробіть певні кроки для усунення причин напруження.
4. Використовуйте короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.
5. Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, що вас оточує (наприклад, кольорова гама).
6. Обговорюйте свої проблеми з близькими, друзями.
7. Навчіться слухати, щоб зрозуміти співрозмовника.
8. Знайдіть резерви часу.
9. Відпочивайте разом із сім'єю.
10. Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті.
11. Пам'ятайте, що музика – це теж психотерапія, тому слухайте спокійну музику.
12. Робіть фізичні вправи – вони знімають нервові напруження.
13. Правильно харчуйтесь (більше їсти натуральних продуктів, зокрема овочів і фруктів) та зменшити вживання солі. Обов'язково потрібно снідати й рівномірно харчуватись впродовж дня.
 - Їжте морозиво – воно містить компонент, що покращує настрій;
 - Їжте банани – в них є серотонін (гормон щастя);
 - Не зловживайте кавою та алкоголем.

14. Бувайте частіше надворі: гуляйте, сидіть в парку, бігайте й займайтеся фізкультурою. Це допоможе «відійти» від неприємностей, переживань, розжене кров і відверне підвищення кров'яного тиску.
15. Пам'ятайте, що постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.
16. Робіть те, що вам подобається. Хобі – це те, що треба. Зцілення не в тому, що людина робить, а в тому, як вона до цього ставиться.
17. Носіть одяг бажано синього й зеленого кольорів: вони заспокоюють.
18. Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу тільки для себе.
19. Постійно концентруватися на позитивних подіях та сторонах життя: це збереже здоров'я та сприятиме успіху.
20. Справжнє фізичне і психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чиймось нормам і стандартам, а в тому, щоб дійти згоди із самим собою.
21. Прийміть теплу ванну або душ – вони розслабляють м'язи і заспокоюють нерви.
22. Мовчки полічіть до десяти, особливо коли ви настільки розлючені, що готові кричати.
23. Приготуйте чашку теплого чаю з трав. Пийте його якомога повільніше, втішаючись теплом і насолоджуючись ароматом.
24. Не бійтеся плакати. Більшість людей зізнаються, що після сліз вони краще почуваються. Сльози горя, радості або полегшення допомагають позбутися стресу.
25. Висміюйте свої тривоги, знайдіть кожного вечора час для комедій або гумористичних передач.
26. Якщо ви дуже чутливі до критики – навчіться її передбачати й таким чином пом'якшувати удар.

27. Не соромтесь відкрито висловлювати свої думки й емоції. «Гризти» ж себе та протестувати в душі, зберігаючи незворушний вигляд, - шкідливо для здоров'я.
28. Усвідомте межі своїх можливостей. Найчастіше саме той, хто прагне досягти досконалості, боляче переживає невдачі та страждає від головного болю. Працуйте в міру й завжди радійте зробленому, а не шкодуйте за недосяжним, – і відчуйте себе здоровішими.
29. Не намагайтеся подобатися всім без винятку. Що більше ви перейматиметеся про те, хто й що подумав про вас, то не впевненіше почуватиметеся й будете психічно вразливішими.
30. Частіше всміхайтесь! Оптимістичний настрій додасть вам здоров'я.
31. Просіть у Бога не речей, а мудрості й мужності.
32. Ніколи не приймайте рішення в гніві.
33. Не заїдайте стрес! Споживайте їжу в один і той самий час не менше ніж 4 рази в день. Нехай їжа вас тішить. Приготуйте улюблені страви, увімкніть музику й красиво сервіруйте стіл. Пам'ятайте, що ендорфіни, які виробляє головний мозок під час гарної трапези, діють як сильні транквілізатори.
34. Обмежте себе 1-2 філіжанками міцної кави, інакше вам буде важко зберегти витримку в критичний момент.
35. Зранку добре снідайте: гаряча страва (м'ясо чи риба), овочевий салат. Дієтологи твердять, що ті, хто добре їсть зранку, стійкіші до стресу.
36. Не робіть з мухи слона. Не виставляйте себе «бідним ягнятком»! Згадайте людей, яким гірше, ніж вам.
37. Влаштовуйте собі свята. Живіть красиво!

Вправи для зняття стресу

1. Допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющіть очі і подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть їх у сторони, уявляючи, як у них входить енергія (5-10с.). Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу)

(5-10с.). Цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтися. Виконайте 5 - 7 разів.

2. Активно промасажуйте великий палець руки. Він пов'язаний із мозковим центром мови.
3. Зробіть глибокий вдих і тричі усміхніться.
4. Заплющіть очі й розслабте м'язи обличчя. Опустіть щелепу й потримайте її в такому положенні 6-7с. Різко закрийте рота, видихніть ривками через ніс.
5. Зробіть легкий масаж. Розітріть долоні, аж доки стануть гарячими, і покладіть їх на заплющені очі. Потримайте так 20с.
6. Станьте прямо, руки зчепіть за спиною «в замок». Витягніть їх назад, зводячи лопатки, на 5с. Потім повільно закиньте голову назад і затримайтеся ще на 5с. Повільно поверніть руки, а потім голову у вихідне положення.