

Як позбутися стресу?

1. Дихайте

Коли ви перебуваєте у стресовій ситуації, ніщо не зрівняється зі спокійним і рівномірним диханням, яке допоможе вам відновити контроль над своїми емоціями і побороти фізичну реакцію на стрес. Опануйте техніку "анти - стресового" дихання, це забезпечить вам миттєве полегшення.

Ви повинні дихати діафрагмою. Коли ви вдихаєте, ваш живіт і грудна клітка розширюються, щоб звільнити місце для повітря, а коли видихаєте – вони знову стискаються.

- Вдихніть через ніс, рахуючи до 4
- Затримайте дихання, рахуючи до 4
- Видихніть через рот, рахуючи до 4
- Затримайте дихання, рахуючи до 4

Повторюйте вправу, доки не відчуєте, що ваші тіло і розум розслабилися.

2. Змініть фактор стресу

Замість того, щоб рефлекторно реагувати на стрес, дослідіть фактор стресу. Пошукайте методи управління ним або можливість змінити його. Якщо ви застрягли у заторі, то можливо є альтернативний маршрут? Чи, можливо варто послухати аудіокнигу або розслаблюючу музику? Якщо ви сперечаєтеся з кимось, спробуйте просто піти або заплануйте час, щоб обговорити цю ситуацію, коли ви обидва заспокоїться. Якщо до вашого нескінченного переліку важливих справ додається ще одна, ви можете делегувати її, відкласти або відмовитися від неї, щоб знизити напруження. Пам'ятайте, щоб потрібно послаблювати вплив негативних факторів, щоб не загрузнути у неприємних фізичних чи емоційних реакціях.

3. Займіться спортом

Вправи є досить ефективним методом боротьби з будь-яким стресом. Фізичне навантаження збільшує вироблення ендорфінів, від яких мозок відчувається краще. За словами Метью Сталтс-Коулмейнена, доктора філософії, кінезіолога в стресовому центрі Єльського університету, "Стрес атрофує мозок - особливо гіпокамп, який відповідає за безліч різноманітних функцій, зокрема за пам'ять. Коли ви знаходитесь у постійному стресі, ви починаєте багато-що забувати. " А вправи сприяють

виробленню гормонів мозку, таких як норадреналін, пов'язаних з поліпшенням когнітивних функцій, піднесенням настроєм і здатністю до навчання. Швидкий біг, спортивна хода чи поїздка на велосипеді можуть поліпшити ваш настрій і поповнити запаси енергії.

4. Навчіться спокійно сприймати реальність

Хронічний стрес, зазвичай, виникає через внутрішній конфлікт, через ситуацію, яку ви не можете змінити. Якщо ви хочете чогось, що не можете отримати, або хочете, щоб хтось вів себе інакше, ви перебуваєте в стані постійного стресу і тривоги. Іноді найкраще, що ви можете зробити для свого почуття спокою, - це просто прийняти все як є, і припинити боротьбу. Досить часто стається так, що коли ми перестаємо контролювати все, ситуація, яку ми намагаємось змінити, вирішується сама собою.

5. Не забувайте про здоровий сон

Немає сумнівів, що нестача сну не покращує ситуації, а тільки погіршує її. Якщо ви втомилися і достатньо не відпочиваєте, ваш емоційний та фізичний резерв знижується, і вам стає важче впоратися зі стресом. Ви швидше сердитесь і починаєте більше хвилюватися, стаєте більш схильні до депресії. Звичайно, стрес може порушити ваш сон, але це якраз вдалий час, щоб почати практикувати релаксаційні і дихальні техніки, перш ніж вимкнути світло. Вам потрібен спокійний і глибокий сон, без телевізійних програм, гучної музики, алкоголю чи ситної вечері відразу перед сном.

6. Медитуйте

Наукові дослідження довели, що практика медитації знижує артеріальний тиск, заспокоює ваше тіло, зменшує роздратування і занепокоєння, збільшує вироблення ендорфінів в головному мозку. Статистика у сфері медичного страхування США вказує на те, що людей, котрі практикують медитації, на 87% менше госпіталізують із серцевими захворюваннями, на 55% менше - з доброякісними і злоякісними пухлинами, і на 30% менше - з інфекційними захворюваннями. Такі люди на 50% рідше відвідують лікарів, ніж ті, що не практикують медитацію.

7. Команда підтримки

Наявність люблячих людей, які підтримують вас, з якими ви можете поділитися своїми переживаннями та почуттями і до яких ви можете звернутися за підтримкою - неоціненна в управлінні стресом. Різні дослідження показують, що "мережа емоційної підтримки" сприяє психологічному благополуччю. Як згадувалося раніше, жінкам, як правило, з цим щастить більше, ніж чоловікам. Але важливість емоційного зв'язку з

близькими людьми не можна недооцінювати. Якщо у вас немає відповідної соціальної підтримки, спробуйте її знайти: зв'яжіться зі старими друзями, поспілкуйтеся з людьми навколо вас, зміцніть ваші стосунки з чоловіком/дружиною чи родичами.

8. Менше користуйтеся різними гаджетами

Оскільки ми щоразу все більше і більше прив'язуємось до різних електронних пристроїв, здається, що нам ніколи не вдасться втекти від роботи, електронних листів, повідомлень і шквалу інформації. Ми відчуваємо тиск, тому що зобов'язані відповісти, зобов'язані витратити більше, зобов'язані прочитати всі новини. Ці пристрої порушують наш сон, оскільки "сидять" на наших ліжках, заманюючи нас постійно слідкувати за якимись оновленнями і бути на зв'язку. Найкраще, що ви можете зробити для власного спокою і відчуття внутрішньої рівноваги, - це на деякий час відключити всі електронні пристрої. Вимкніть телефон, комп'ютер, телевізор, стільниковий телефон, Ipad, і будь-який інший пристрій, який стримує вас від реального спілкування і подій.

9. Навчіться спрощувати все

Робіть все, що можете, щоби полегшити собі життя. Приберіть безлад у вашій кімнаті, позбудьтеся сторонніх речей, які ви більше не використовуєте. Не витрачайте гроші впродовж кількох тижнів (купуйте хіба що предмети першої необхідності). Подивіться, що ви можете викинути з власного графіка. Скоротіть кількість завдань, які ви намагаєтесь виконати за один день. Дозвольте собі спокійно провести деякий час, просто сидячи і читаючи книжку, прогулюючись на свіжому повітрі, або теревенячи з другом. Ви будете почувати себе спокійніше, зможете краще контролювати своє життя, і будете менш схильні до стресу, загалом.

10. Зверніться до професіонала за допомогою

Якщо стрес починає вас не на жарт хвилювати і впливати на фізичне або психічне здоров'я, не намагайтеся справитися з цим самотужки. Поговоріть з лікарем або фахівцем в галузі психічного здоров'я, який може допомогти вам скласти план дій, котрі знімуть напругу. Не дозволяйте своєму стресу перетворитися на повноцінну депресію чи серйозну хворобу, на кшталт виразки або хвороби серця. Найкраще, що ви можете зробити у цій ситуації, - звернутися за допомогою до професіонала.

Не дозволяйте стресу керувати вами і контролювати ваші емоції, думки і фізичне самопочуття.

Намагайтеся розпізнавати ознаки стресу, як тільки вони виникають, і вживайте термінові заходи, щоби побороти його. Не відкладайте ці 10 порад далеко, щоби швидкого змогти справитися з нервовим напруженнями, знайти внутрішній спокій і

рівновагу, стати впевненим у собі, і, в кінцевому підсумку, жити щасливим і здоровим життям.