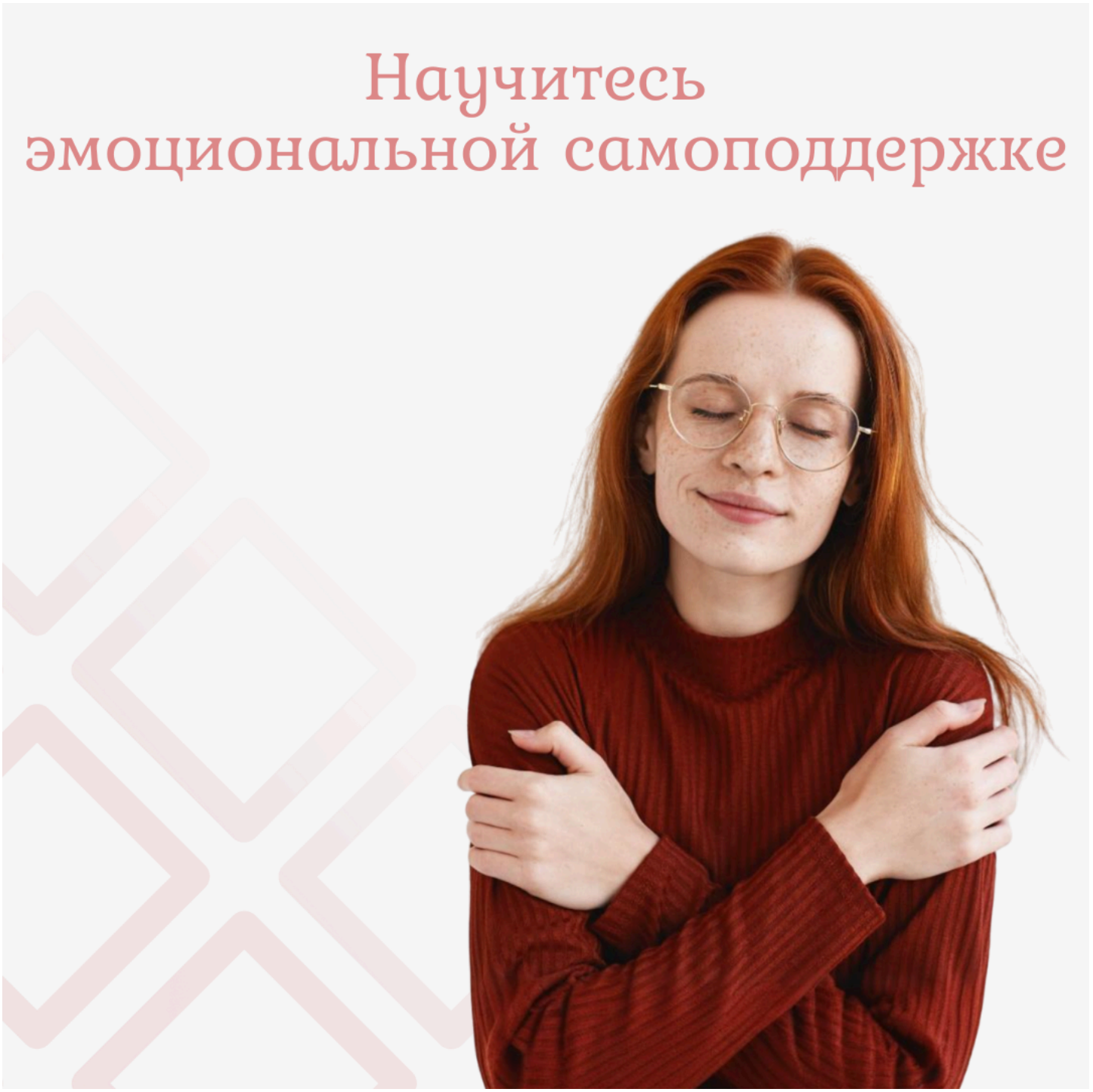
Способы справиться со стрессом и тревогой

(Научитесь эмоциональной самоподдержке)



Главное правило в борьбе со стрессом – изменение отношения к себе. Сталкиваясь с проблемами и сложностями, мы автоматически начинаем критиковать окружающих и себя, причём совершенно без повода. Хроническое недовольство собой влияет на продуктивность всей нашей жизни. Оно крайне вредно и совершенно не помогает в стрессовых моментах, даже наоборот, мешает в поисках разрешения ситуаций. Поэтому в первую очередь нужно научиться самоподдержке.

В условиях огромного количества стрессовых факторов порой даже те вещи, которые на первый взгляд кажутся мелочами — помыть посуду, сходить в магазин — могут отнимать много сил. Поэтому заканчивайте самобичевание и хвалите себя даже за маленькие успехи. Поводы могут быть самыми разными — от «какой вкусный ужин я приготовил» до «я молодец, я пришел на учебу».

(Сконцентрируйтесь на заботе о себе)

Сконцентрируйтесь на заботе о себе



Если стресс продолжительный и вы не можете повлиять на его источник, то сконцентрируйтесь на максимальной заботе о себе. Старайтесь правильно и полноценно питаться при этом не жертвовать разнообразием в меню.

Порадуйте себя чем-нибудь вкусным или тем, что вы давно не ели, но в выборе исключите алкоголь; в моменте он может действовать расслабляюще, но на следующий день сработает как депрессант и наградит вас мрачным настроением, сонливостью, чрезмерной раздражительностью.

(Не пренебрегайте сном)

Не пренебрегайте сном



Оптимальное количество сна для взрослого человека — 8 часов, это прописная истина. Именно в часы сна организм вырабатывает мелатонин — гормон, помогающий телу вывести накопленные токсины.

Перегрузки изматывают организм и расшатывают нервную систему, поэтому в выходные и по вечерам отдыхайте. А чтобы отдых действительно был отдыхом, меняйте обстановку, красиво одевайтесь и ешьте вкусную еду. Старайтесь больше двигаться, устраивайте небольшие вылазки в пригород на выходных и путешествуйте. Заполняйте себя приятными впечатлениями. Замечайте вокруг красивое, новое, интересное.

(Фильтруйте свое инфополе)



Если у вас больше пяти новостных каналов, это создает информационный и эмоциональный перегруз — повышаются внутреннее напряжение и тревога, ведь психике сложно переваривать такое количество материала. Лучше проведите ревизию в ваших соцсетях и мессенджерах, из разрозненных подписок оставьте 3–5 каналов информации.

Отпишитесь от всех негативных новостей, прекратите смотреть, читать, слушать тех блогеров, которые вызывают у вас сильные эмоции или чей контент в значительной степени отражается на вашем душевном равновесии. Задача таких — привлечь и удержать аудиторию, для этого они манипулируют вашими чувствами и эмоциями.

Чтобы не остаться в информационном вакууме и знать, что происходит вокруг, оставьте только те новостные каналы, которые спокойно и безоценочно преподносят информацию. Это даст возможность вам самим разобраться в ситуации и не заражаться настроениями других.

Потребляйте больше вдохновляющей, придающей вам сил и интереса жить информации.

(Окружайте себя приятными людьми и выстраивайте границы)

Окружайте себя приятными людьми и выстраивайте границы



Люди — прежде всего социальные существа, и нам необходимо быть среди других людей, ощущать некую общность. Нам важна среда, в которой мы живем, она прямо влияет на нас, поэтому качество окружения воздействует на наше эмоциональное состояние.

Исключите из окружения тех людей, которые унижают, оскорбляют и плохо относятся к вам. Ограничьте общение с теми, кто сомневается в вас, ваших способностях или качествах. Если не общаться с ними невозможно, то пресекайте вербальную пассивную агрессию, ядовитые шутки и сарказм в свой адрес. Умение отстаивать личные границы — важный и нужный скилл, который пригодится и в работе, и в учебе, и в повседневной жизни.

Окружите себя теми, кто вам нравится, с кем вам хорошо, кто любит и поддерживает вас, кто вас вдохновляет и рядом с кем вы растете, развиваетесь. Проводите больше времени с близкими и друзьями.

(Занимайтесь физическими упражнениями)

Занимайтесь физическими упражнениями



Тело и психика неразрывно связаны, тело первым реагирует на стресс мышечными зажимами и психосоматическими болями. Хорошая новость в том, что через тело можно напрямую воздействовать на стресс. Поэтому регулярно занимайтесь спортом, давайте своему телу физическую нагрузку.

Бег, плавание, йога или танцы помогают сбросить эмоциональное напряжение и успокоиться. Во время занятия спортом тело вырабатывает эндорфины, их концентрация значительно увеличивается, из-за чего в конце тренировки вы чувствуете себя лучше, расслабленнее и счастливее, чем до.

(Уделяйте время любимым занятиям и хобби)

Уделяйте время любимым занятиям и хобби



Хобби вдохновляют, настраивают на позитивный лад, дарят творческую энергию и удовольствие не только на этапе результата, но и во время самого процесса. Заполняйте свободное время приятными занятиями. Вспомните, чем увлекались раньше, или попробуйте то, что давно хотели. Верните в жизнь хобби, которые приносят вам удовольствие. Это может быть рисование, кулинария, вязание, спорт, танцы и т.п.

Занятия, связанные с мелкой моторикой, цветовосприятием, звуками, запахами, благоприятно влияют на мозг и нервную систему. Создавая что-то своими руками, можно прожить сложные, тяжелые чувства, а по завершении — ощутить облегчение.