



Стрес – це невід’ємна частина нашого життя. Надто багато стресових подій з часом можуть викликати важкі психічні та фізичні проблеми. Але є добра новина – у багатьох випадках рівнем стресу можна керувати та успішно з ним справлятися.

Дотримуючись деяких простих порад та використовуючи певні техніки, ви можете зменшити рівень вашого стресу.

ЯК СПРАВИТИСЬ ІЗ СТРЕСОМ?

1. Техніка дихання.

Зручно сядьте у кріслі, ноги опустіть на підлогу, руки покладіть на коліна, власною спиною відчуйте спинку крісла. Глибоко вдихайте, подумки рахуючи 1-2-3-4 та повільно видихайте, подумки рахуючи 1-2-3-4-5-6. Сконцентруйтеся на ваших легенях, як вони наповнюються киснем у грудній клітці. Глибоке дихання насичує вашу кров киснем, допомагає заспокоїтись, сконцентруватись та очищує розум. Проробіть дану вправу 3-5 разів.

2. Пиття води.

Старайтеся впродовж дня вживати невеличкими ковтками чисту воду. Під час стресу в організмі підвищується рівень кортизолу (гормону стресу), саме пиття води допомагає знизити його.

3. Тілесні техніки.

Якщо відчуваєте страх, тривогу, знервованість, зробіть легкий масаж певних точок на своєму тілі.

- Масаж мочок вух.
- Масаж комірцевої зони (правою та лівою рукою по-черзі).
- Масаж точок між великим пальцем та вказівним, а також між мізильним пальцем та безіменним (чергуючи обидві руки). Проробіть кожну вправу 3-5 раз.

4. Техніки на заземлення.

Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, які можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна відчутти; і одну річ, яку можна скуштувати.

5. Слухайте музику.

Якщо ви перевантажені стресовою ситуацією, спробуйте зробити перерву та послухати релаксуючу музику. Заспокійлива та приємна музика має позитивний ефект на мозок та тіло. Вона може зменшувати кров'яний тиск, а також рівень кортизолу, гормону, що пов'язаний зі стресом. Можна спробувати класичну музику (Моцарт) чи звуки природи в поєднанні з музикою.

6. Поговоріть з людиною, якій довіряєте.

Коли ви відчуваєтеся в стресовому стані, подзвоніть другу та обговоріть ситуацію. Дружні стосунки завжди є важливими для доброго самопочуття. Вони необхідні й тоді, коли людина перебуває в стані стресу. Обнадійливий голос друга, навіть протягом короткого часу, може допомогти побачити інші шляхи вирішення ситуації.

7. Правильно харчуйтесь.

Рівень стресу та правильне харчування тісно між собою пов'язані. Коли ми перевантажені чимось, ми часто забуваємо добре їсти та вживаємо багато солодкого чи закусок, приготованих на жирах. Тоді нам здається, що саме це додає сил. Намагайтеся уникати великої кількості солодощів та плануйте наперед свій раціон. Для організму завжди корисними є фрукти та овочі. Доказано, що вживання риби з великою кількістю омега-3 жирних кислот зменшують вираженість стресу в організмі.

8. Смійтесь.

Сміх підвищує рівень ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень стресогенних гормонів – кортизолу та адреналіну. Сміх переключає роботу нервової системи та викликає приємні відчуття. Спробуйте переглянути комедію, яка вам завжди подобалась та піднімала настрій.

9. Пийте зелений чай.

Замість кави чи енергетичних напоїв, спробуйте зелений чай. У ньому міститься менше ніж половина кофеїну, який є у каві, та, окрім цього, надзвичайно корисні для здоров'я антиоксиданти, а також танін, амінокислота, яка має заспокійливу дію на нервову систему.

10. Будьте фізично активні.

Бути фізично активним – це не означає займатися важкою атлетикою чи готуватися до марафону. Прогулянка довкола офісу чи просто потягування під час перерви можуть зменшити рівень стресу та змінити відношення до ситуації. Покращення циркуляції вашої крові збільшує кількість ендорфінів, що покращує настрій майже миттєво.

11. Дбайте про сон.

Кожен знає, що стрес може призвести до безсоння. Нажаль, брак сну також викликає стрес. Це замкнуте коло виснажує організм та з часом лише погіршує стан. Намагайтеся дотримуватися 7-8 годинного сну, як рекомендують лікарі. Вимкніть телевізор, зменшіть освітлення в кімнаті, виділіть час, щоб розслабитися перед сном. Це може бути найефективнішим способом боротьби зі стресом.

