

Шляхи боротьби зі стресом

1. Зрозумійте, що саме вас тривожить. Розкажіть, про те, що непокоїть, 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. Усміхайтесь, навіть як вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.
4. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.
5. 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.
6. Фізична активність. Прогулянка, танці, теніс, плавання, вправи з аеробіки послаблюють стрес
7. Гумор. Намагайтесь подивитися на ситуацію з іншого боку, покепкуйте з неї.
8. Література. Поезія та художні твори, журнальні статті - ефективний засіб розрядки негативних емоцій. Перегляд улюблених фільмів.
9. Релаксація. Найефективнішими методами релаксації є медитація, прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання.
10. Універсальним заспокійливим засобом є відпочинок біля води, що рухається або у вогню.
11. Музика теж заспокоює. Якщо ви увімкнете свою улюблену мелодію, стрес відступить.
12. Відпочинок. Сон. На деякий час корисно припинити будь-яку діяльність.