

Якщо ви хочете краще справлятися зі стресом

1. Глибоко дихайте впродовж двох хвилин. Сконцентруйтеся на диханні!

Уявіть собі, що Ви — велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому та глибокому вдиху підніміть руки, і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

2. Притисніться до кого-небудь близького (до мами, тата, друга, домашнього улюбленця :))

Дієвий спосіб позбавитися стресу. По-перше, обійми сприяють появі почуття захищеності у людини. Зразу виникає відчуття того, що ти тепер у безпеці. Це дуже заспокоює. По-друге, психічне здоров'я нерозривно пов'язане із задоволенням тактильних потреб. Психологи давно довели, що людина, поряд з іншими живими істотами, має потребу у дотиках. І дотик кішки або собачки, або людини однаково добре задовольнить «тактильний голод». Ось чому самотні люди часто заводять собі кішечок і собачок, і так люблять їх обіймати.

3. 15 хвилин сну

Поставте будильник так, щоб він задзвонив через 15 хвилин і засинайте. Відразу після засинання мозок працює у фазі швидкого сну і скидає інформацію з короткочасної пам'яті на довгострокову пам'ять. Через 15 хвилин ви прокинетесь, а мозок встигне частково розвантажитися, значить — відпочити. Цього вистачить ще години на 3-4.

Чому 15 хвилин? Це середня довжина фази швидкого сну — якщо поспати на 5-10 хвилин більше, то організм перейде в фазу повільного сну (який служить для відпочинку тіла) і прокинутися буде набагато важче. Деякі фахівці стверджують, що денний 15-хвилинний сон дорівнює одній годині нічного сну.

4. Слухайте музику!

Якщо ви хочете зняти стрес, то музика може стати для вас відмінним мотиватором. Відомі випадки, коли люди виходили із затяжних депресій за допомогою певних композицій. Чудова властивість, яку музика чинить на свідомість людей, до кінця не вивчена наукою. Створіть свій плейлист найулюбленішої музики та насолоджуйтеся. Танцюйте, співайте, або просто закривши очі мрійте. Головне — отримувати від цього задоволення та позитивні емоції :)