

# 14 способів зняти стрес

## 1. Гребінець.

Протягом робочого дня, проведеного перед монітором, м'язова мускулатура так напружується, що голова стає важкою і починає хворіти. Один із способів уникнути стресу – розчісування волосся протягом 10-15 хвилин. Ця процедура допомагає "розігнати" кров і розслабити м'язи.

## 2. З'їсти морозиво.

Смачна їжа - ефективний антистресовий допінг. Зберегти гарний настрій, зняти стрес допомагає жирна риба, в якій містяться кислоти омега-3, дуже корисні для нервової системи. Якщо не любите рибу, з'їжте морозиво або банан. Ці продукти діють не гірше антидепресантів.

## 3. Масаж.

Щоб зберегти енергію, масажуйте по 30 секунд точки, що знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні.

## 4. Потерти долоні.

Ще один простий спосіб скинути нервові напруження і уникнути стресу. Потрібно щосили потерти долоні одна об одну, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.

## 5. Змити конфлікти і стреси.

Справитися з емоційним негативом допомагає 15-хвилинний душ. Встаньте під теплі струмені води, щоб вони масажували голову і плечі. Незабаром ви відчуєте, як вода забирає із собою все непотрібне.

## 6. 27 предметів.

Східні практики навчають: «Хочете позбутися смутку, пересуньте 27 предметів в будинку». Вважається, що це звільняє простір для енергії, яка зможе безперешкодно ковзати в правильному напрямку. Спробуйте даний метод, і самі переконаєтеся, що він допомагає мозку переключитися, відволіктися від проблем і відпочити.

## 7. Сходи.

Влаштуйте 30-секундну пробіжку вгору і вниз - це вправа посилить приплив кисню до частин мозку, відповідальним за управління емоційним стресом.

## 8. Фарби.

Психологи виявили, що розфарбовування картинок протягом двох-трьох хвилин в періоди підвищеного стресу в п'ять разів збільшує ймовірність завершення роботи в строк. Тобто ви зможете не тільки пережити стрес, але і, можливо, створите який-небудь шедевр.

### 9. Чай з гібіскусом.

При накопиченні радикалів людина відчуває почуття тривоги і панічні стану, характерні для стресу. Гібіскус на дає радикалам концентруватися, як би розріджує їх, і таким чином допомагає зняти стрес, не роблячи вас млявими.

### 10. Помахи руками.

У багатьох людей стрес виражається в тому, що затискаються, втрачають еластичність м'язи плечового пояса, шиї і попереково-крижового відділу хребта – звідси головні болі, і болі в спині. Хорошу допомогу в цьому випадку можуть надати масаж або плавання. Удома і на роботі можна виконувати не складні вправи розслаблення: потрібно обертати руками, згинати їх в різні боки, а ще робити махи ногами.

### 11. Прибирання.

Розкладання речей по місцях допомагає впорядкувати думки, зосередитися. Крім того, акуратний вигляд полиць, ящиків, шаф дає своєрідний психологічний ефект - зовнішній порядок і організованість людина несвідомо переносить на власне життя.

### 12. Хвилина на роздуми.

Знайдіть можливість залишитися вдома одному, щоб упорядкувати думки. Включіть улюблену музику, дістаньте з холодильника улюблені ласощі, влаштуйтеся в улюбленому кріслі. Подумайте, чого б вам хотілося найбільше, і запишіть бажання на папері. Вид чіткого плану допоможе визначитися з подальшими діями.

### 13. Ароматерапія.

Запахи сильно пов'язані з емоційною пам'яттю. Тому дуже корисно мати під рукою аромат, який асоціюється з пережитими хвилинами сильного щастя, захоплення, блаженства. Вдихайте його частіше, це допоможе зберегти гарний настрій.

### 14. Танці.

Обов'язково танцюйте вдома! Ритмічні рухи під музику добре допомагають зняти стрес. До того ж танці сприймаються як розвага, на відміну від тих же тренувань у фітнес-клубі.



