

## СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОВЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Расслабление с помощью дыхательной гимнастики. Питайтесь правильно. Чтобы организм больше получал гормона счастья – серотонина, употребляйте в пищу миндаль, шоколад и больше бананов, это позволит свести к минимуму последствия стресса.

Здоровый сон. Во время переутомления организму сложно справиться с усталостью, поэтому очень важен правильный сон. Если вам тяжело уснуть включите спокойную тихую музыку или заварите травяной чай.

Домашние животные. Исследования показывают, люди, у которых есть домашние питомцы, менее подвержены хроническому стрессу.

Отдых. Психология человека устроена так, что во время стрессовых ситуаций нам хочется целыми днями отдыхать лежа на диване у телевизора и никуда не вставать. Однако психологи утверждают, что отдыхать нужно активно. Поездка на море или отдых с родными на природе избавит вас от стрессового напряжения.

Йога и дыхательная гимнастика. Эти методы помогут по максимуму расслабиться, сконцентрировавшись на внутренних ощущениях. А занятия йогой снимут тяжесть в мышцах и укрепят их.

Общение с детьми и близкими. Как можно чаще общайтесь с детьми, это поможет взглянуть на мир совсем иными глазами, так как дети непосредственные и очень искренние. А с друзьями или родственниками можно поделиться своими переживаниями, чувствами или сложными ситуациями в жизни.

Шоппинг и уход за собой. Эти методы снятия стрессового напряжения женщины очень любят. Покупка вещей и посещения салонов красоты или SPA-салонов доставят массу удовольствия, и помогают расслабиться.

Занимайтесь спортом. Он поможет в борьбе со стрессом, перенапряжением и в поддержании хорошего самочувствия. Также снять напряжение поможет экстремальный спорт.

Цветотерапия и ароматерапия. Масла жасмина, кипариса и лаванды хорошо подходят для успокоения нервной системы. Психология восприятия цвета также очень важна. Красный цвет дает организму прилив сил, тем самым возбуждая нервную систему. Белый, зеленый и синий цвет успокаивающе воздействует на нервную систему и хорошо борется со стрессом.

Чаще улыбайтесь. Человек меньше восприимчив к воздействию стресса, если он сполна радуется жизни. Даже люди, встречающиеся на пути, будут положительно на вас реагировать.

Позитивный настрой. Смотрите на мир с позитивом и оптимизмом, это позволит легче переживать негативные моменты в жизни.

Новые впечатления. Чаще всего стресс возникает при однообразном и монотонном образе жизни. Чтобы жизнь стала более интересной, а вы получали максимум новых впечатлений, чаще посещайте аквапарки, музеи, выставки, ходите в театры и кино.

Релаксация. Этот метод отлично активизирует нервную систему и регулирует психологическое возбуждение и настроение, позволяя сбросить мышечное и психологическое напряжение, вызванное стрессом.

#### НЕСКОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение, снимающее напряжение Лежа на животе, хорошо прогните позвоночник, поднимая как можно выше голову и бедра. Оставайтесь в таком положении 1 минуту и медленно дышите.

Присев на пятки, и схватившись за них руками, поднимайте таз вперед и вверх. Оставайтесь в таком положении 2–3 минуты. Дыхание должно быть медленным и глубоким. Затем медленно вернитесь в исходное положение на пятки.

Лежа на спине, закиньте ноги за голову. Пятки должны быть вместе, ноги прямые, а носочки тяните к полу. Задержитесь на 5 минут и опуститесь медленно на пол, расслабив все тело.

Лягте на спину, подняв ноги на 90°, медленно отрывайте туловище от пола, подхватив спину руками и опираясь на локти. Подбородок уприте в грудь, не забывайте глубоко и медленно дышать.

#### ДРУГИЕ ПУТИ СНЯТИЯ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Тонизирующие или расслабляющие ванны помогут снять общее напряжение организма. Лежать в ванне нужно спокойно, положив под голову полотенце и расслабив мышцы. Область сердца и шея должны находиться под водой. После такой процедуры полежите или посидите примерно час.

В стрессовых ситуациях люди часто обвиняют себя или кого-то другого, такова психология человека, но этого делать не стоит. Помните, любая ситуация поправима. Попросите близких людей помочь вам. Постарайтесь разобраться в причинах произошедшего и пересмотрите свое отношение к случившемуся, чтобы такого в будущем не повторилось.