

ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



СТРЕС – це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій.

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

Поради щодо подолання стресу

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.



3. Навчіться керувати своїми емоціями.

Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющити очі й подумки перенестися на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Найкращим варіантом вважається класика або джаз.

8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку. Розслабитися і заспокоїтися допоможуть глибокі вдихи і спокійні звуки природи. Ранкова легка пробіжка буде не менш корисною.

9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

10. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. Спілкування з тваринами. Численні дослідження показали, що домашні тварини позитивно впливають на нервову систему і допомагають впоратися з негативними емоціями і переживаннями.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

ФОРМУЛИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ

- Відкинь цю думку.
- Усе буде добре.
- Проблема вирішиться.
- Це не варте хвилювання.
- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я почуваюся здоровою.
- Я абсолютно спокійний.
- Як я міг непокоїтися через дрібниці.
- Думаю розважливо.
- Спокійно обмірковую свої подальші дії.

