Боремся со стрессом: простые и эффективные методы

Итак, вы разобрались в своих эмоциях и переживаниях, приложили максимум усилий для устранения раздражающих факторов и вышли на тропу войны со стрессовыми ситуациями. Это похвально, но нужно приложить дополнительные усилия для скорейшего устранения последствий эмоциональных переживаний. Рекомендации предельно простые, но от того не менее эффективные.

1. Чаще бываем на свежем воздухе. Гуляйте каждый день, минимум по полчаса, лучше – перед сном. Пробежки пока ни к чему – все равно бег не будет в удовольствие. Отдавайте предпочтение неспешным прогулкам, вдыхайте как можно больше свежего воздуха (для извлечения максимальной пользы из упражнения, лучше проводить его на природе), получайте удовольствие от окружающей обстановки.
   Посмотрите, насколько красив мир вокруг, как кипит жизнь рядом с вами. Почувствовав, что вы достаточно нагулялись, придите домой – во-первых, вы будете гораздо лучше себя чувствовать во время отдыха, во-вторых, быстрее и крепче уснете, да и сны будут более яркими и интересными.

2. Занимаемся дыхательной гимнастикой. Почувствовав ненужные переживания и нервное напряжение, старайтесь избавляться от всего этого на первых же стадиях. Не ждите, пока незначительные волнения соберутся в кучу и перерастут в стресс. Можете использовать следующее нехитрое упражнение: удобнее расположитесь в кресле или на диване. Руки положите на живот. Дышите медленно, через нос. Живот, при этом, должен расширяться. После сделайте выдох, так, как и вдыхали, т.е. медленно и через нос. Повторите порядка 30 раз. В результате вы станете гораздо спокойнее – дыхательная гимнастика поможет организму перестроиться на нормальный ритм и избавит от стрессов.
3. Радуемся любым мелочам. Почувствовав эмоциональное напряжение, стараемся всеми силами от него избавиться. Делается это очень просто – достаточно вспомнить хотя бы 5 счастливых моментов: поход в кино на выходных, забавные выходки ребенка, свежий анекдот , покупка нового платья, да даже просто хорошая погода! Выведите себя на максимально положительный настрой, и стресс обязательно отступит.
4. Правильно планируем свой день. Нередко у человека возникают стрессы из-за того, что он не успевает справиться со всеми запланированными делами. Секрет прост и эффективен – составляйте график дел и четко следуйте ему. На первые места выставляйте самые трудные и важные задания. Начав действовать в соответствии с планом, сохраняйте спокойствие, не хватайтесь за другие дела, пока не закроете текущий пункт. Справившись с самой

сложной задачей, вы станете более уверенным в себе, и выполнение последующих дел будет казаться не таким трудным и обременительным.

5. Держим мозг разгруженным. Есть такие прекрасные вещи как органайзеры – подходящее приложение можно скачать на любой телефон. Не особо доверяете электронике? Используйте обыкновенный блокнот. Не нужно держать в голове информацию о днях рождения всех знакомых, телефонных номерах, покупках, запланированных походах в поликлинику и т.д. Записывайте по максимуму – мозг будет вам благодарен.
6. Наводим порядок на рабочем месте. Рабочий стол, как на месте осуществления трудовой деятельности, так и дома, должен быть в порядке. Отсутствие лишних предметов позволит вам лучше концентрироваться на текущих делах и избавиться от раздражительности.
7. Читаем. При возникновении эмоционального раздражения или нервного возбуждения, по возможности отвлекаемся от основного занятия и уделяем время интересной книге или любому другому делу, приносящему удовольствие.
8. Общаемся. Рекомендация актуальна не для всех случаев. Во-первых, рассказывать о своих проблемах кому-либо стоит, только если вы уверены в человеке, во-вторых, если после «излияния души» вам действительно становится легче.

   Перечисленные общие рекомендации помогают бороться с первыми проявлениями стресса. Наряду с этим, состояние может ухудшаться и усугубляться гораздо сильнее. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь к врачу.