

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть хорошее самочувствие?

В наш высокоскоростной век все постоянно куда-то спешат, стараются всё успеть, боятся что-нибудь пропустить или опоздать!!!

Стрессы надо уметь снимать.

Совет 1. Сделать дыхательную гимнастику

Расслабляющее дыхание

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой учебной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Но следует знать, что существует множество самых различных методик дыхательной гимнастики, владея которыми можно улучшить

состояние здоровья.

Совет 2. Релаксация

Посмотреть дома хороший фильм или послушать приятную музыку. Для снятия стресса существует сейчас огромный выбор специальной расслабляющей музыки.

Совет 3. Личный дневник

Начать вести дневник, где описывались бы события прошедшего дня, где отражалось бы Ваше настроение и оценка событий. Ведение дневника – это всегда творческий процесс, который, вне всякого сомнения, доставит еще и много положительных эмоций.

Совет 4. Снять напряжение

Упражнение для мышц лица и головы.

Напрягите мышцы лба, попробуйте также напрячь мышцы верхней части головы, скрывающиеся под волосяным покровом. Резко сбросьте напряжение и расслабьтесь. Пытайтесь усилить приятные ощущения от расслабления с помощью воображения.

Крепко зажмурьте глаза, наморщите нос. Удержите напряжение в течение 5 сек. Расслабьтесь. Думайте о новых ощущениях, запоминайте их.

С напряжением сомкните губы, затем абсолютно расслабьте нижнюю половину лица. Важное замечание: расслабленный рот – это всегда полуоткрытые губы и разомкнутые зубы.

□ Работа с мышцами рук.

Сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем плавно расслабляйте мышцы, до состояния «тряпки». Повторите 3 раза.

Напряжение мышц шеи и плеч.

Поднимите плечи вверх, стараясь максимально напрячь при этом мышцы спины, шеи. Расслабьтесь. Почувствуйте, как наслаждается ваше тело, получившее освобождение. Повторите 3 раза.

Работа с мышцами грудной клетки.

Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание. Напрягите мышцы груди. Сделав вдох, расслабьте грудную клетку. Попробуйте напрячь ту же группу мышц на вдохе. Не забывайте фиксировать состояние последующего расслабления и наслаждаться им.

Упражнение для мышц живота.

Задержите дыхание на вдохе. Напрягите пресс. Удлините выдох, отпуская с воздухом даже мысленно всякую скованность и напряжение. Повторите упражнение.

Упражнения для мышц ног.

Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд

фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Завершая упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе абсолютно расслабьтесь. Полежите как можно дольше в расслабленном состоянии, насладитесь в полной мере чувством приятной легкости, которая наполнит ваше тело. Сфокусируйтесь на рождающемся чувстве абсолютного спокойствия. Думайте о себе с любовью, культивируйте в себе доверие, любовь и принятие себя и жизни.

Совет 5. Принять контрастный душ



Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами. Возможно также использование ароматерапии для лечения стресса

Совет 6. Попробовать что-то нарисовать

При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное,

выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

Совет 7. Научиться прислушиваться к своему внутреннему голосу

Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

Совет 8. Положительные эмоции

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.