

ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1. З'ясуйте, що саме вас турбує.

Розкажіть про свої турботи близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши проблему вголос, ви знайдете причину власних проблем і 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 проста вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одну на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися із хвилюванням.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже весело. 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. Слухайте спокійну музику.

8. Бувайте на вулиці. Гуляйте, сидіть у парку, бігайте.

9. Щоб уникнути розчарування, запобігти невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

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

11. Не зловживайте кавою, алкоголем.

12. Їжте морозиво — там є компонент, який поліпшує настрій. І банани — в них є серотонин, гормон щастя.

13. Уживайте вітамін Є. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не

важко.

Формули для самозаспокоєння

Відкинь цю думку.

Усе буде добре. Проблема вирішиться. Не варто хвилюватися.

- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я почуваюся здоровою.
- Я абсолютно спокійна.
- Навіщо хвилюватися через дрібниці?

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, усе це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися.

Опанувати себе – значить оволодіти ситуацією.