



9 способов быстро снять стресс

Мысли разбегаются, невозможно сосредоточиться, ощущение чего-то очень неприятного внутри вплоть до паники – вот они, типичные симптомы стресса, выбивающего нас из привычной колеи. Что делать? Учиться управлять стрессом, ведь это не только помогает вернуться в форму, но также избавляет от болезней и даже замедляет процесс старения организма.

▶ **Расческа.** В течение дня, часто возникают различные стрессовые ситуации после которых возникает ощущение, что голова становится тяжелой и начинает болеть. В медицине даже есть специальный термин — «головные боли напряжения», указывающие на симптоматику стресса. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает «разогнать» кровь и расслабить мышцы.

▶ **Съесть мороженое.** Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов. В них содержится вещество триптофан – натуральный природный транквилизатор.

▶ **Массаж.** Конфликты и стрессы не позволяют сосредоточиться на каком-либо деле. Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

▶ **Потереть ладони.** Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Таким образом оказываются задействованы акупунктурные точки, которыми усеяна ладонь, и поэтому этот способ действует очень эффективно. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться.

▶ **Смыть конфликты и стресс.** Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

▶ **27 предметов.** Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

▶ **Лестница.** Британские медики выяснили, что ходьба по лестнице стабилизирует уровень стрессового гормона кортизола. Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом. Проще говоря, вы сможете взять под контроль свое настроение, снять стресс.

▶ **Краски.** Психологи Университета Глазго обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз сокращает период выхода из стрессового состояния. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр, который, возможно, у вас захотят купить.

▶ **Минута на размышление.** Найдите возможность остаться дома одной, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Расслабьтесь, ощутите момент удовольствия от вкусной еды, красивой мелодии, приятной обстановки. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.