

12 способов снятия стресса от психолога

Специалист рекомендует:

1. Расческа

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

2. Массаж

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

3. 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. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

4. Смыть конфликты и стрессы

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

5. 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.

6. Лестница

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

7. Краски

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

8. Взмахи руками

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

9. Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

10. Минута на размышление

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

11. Ароматерапия

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

12. Танцы

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же, танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.