



Техника снятия стресса. Как быстро снять стресс и тревогу?

Методы, позволяющие снять напряжение

Или хотя бы чаще ходите в гости к друзьям или родственникам, у которых таковая имеется. Как считают фелинологи – ученые, занимающиеся изучением кошек, самыми сильными в плане снятия стресса и лечения депрессий считаются длинношерстные и, так называемые, аборигенные породы кошек – сиамы, бирмы, абиссинцы, ангорские, персидские... Все они прекрасно справляются и с другой побочной стороной хронического стресса – бессонницей хозяина. Отчасти, как выяснили ученые, этому способствует частота вибрации урчания кошек: в пределах 22 и 44 герц «работают» самые целебные волны. И, как считают многие фелинологи, в энергетическом плане и снятии стресса лучше помогают кошки, а не коты.

Контролируйте дыхание

Для того, чтобы научиться снимать стресс, нужно правильно дышать. Наверняка вы видели в голливудских фильмах, когда в минуту страха или душевного расстройства человека заставляют дышать глубоко. Важно медленно сделать глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержать дыхание, а потом медленно выдохнуть, чтобы пульс уменьшился – это станет своеобразным сигналом организму, что стрессовая ситуация позади. Так же обязательно расслабьте плечи и мышцы лица – таким образом, напряжение перестанет вас «держат». И так 3-4 раза, после чего побыстрее переключитесь на какую-нибудь активную физическую деятельность, например, займитесь уборкой или отправьтесь на пробежку .

Выбирайте подходящие цвета

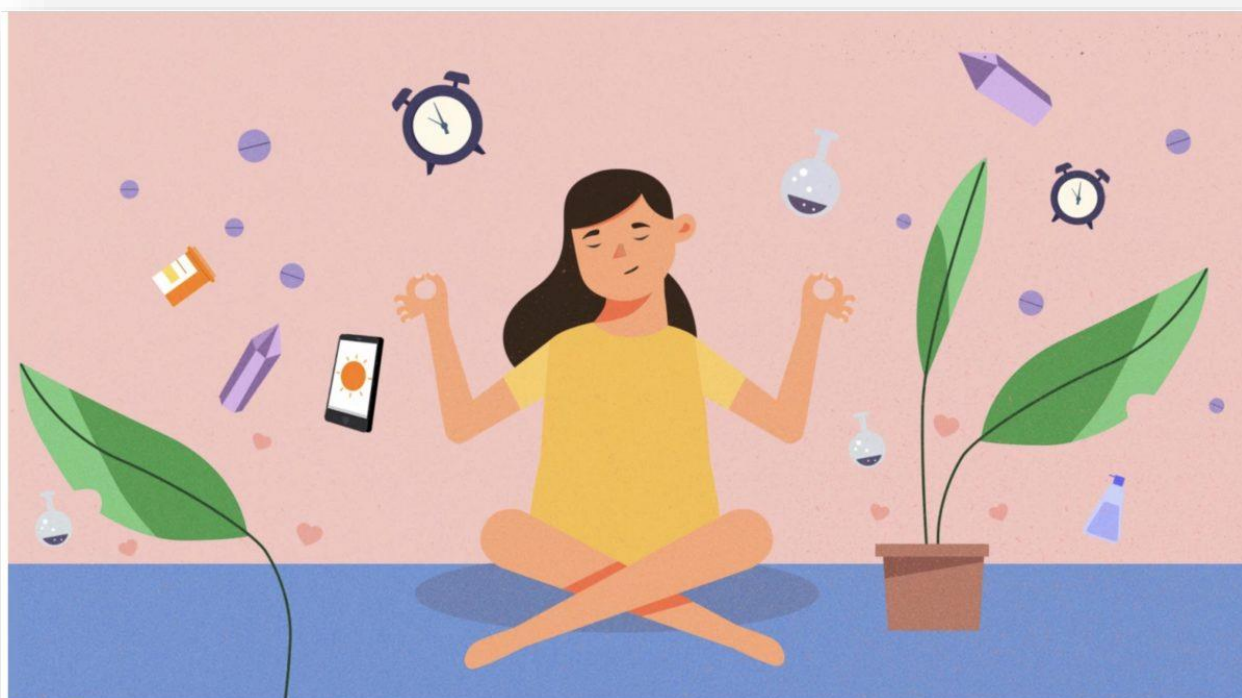
Снять стресс поможет цветотерапия. Очень часто даже цвет обоев или занавесок может стать причиной душевного напряжения. К примеру, красный, являясь символом энергии, может благоприятствовать возникновению нервозности, беспокойства. А вот, скажем, оранжевый в психологической области часто используется в тех случаях, когда человек теряет интерес к жизни и нуждается в стимулировании новых жизненных сил, цвет имеет антидепрессивное воздействие. А приглушенные и пастельные оттенки голубого помогают расслабиться и избавиться от тревожности.

Гуляйте среди деревьев

Для снятия стресса полезно гулять – в лесу, парке, роще. Как считают специалисты по нетрадиционной медицине, некоторые растения способны забирать «плохую энергию», и, соответственно, снимать стресс, повышенную нервозность и напряжение. К таким деревьям-лекарям, в частности, относят сосну, ольху, липу и, особенно, тополь. Причем важно правильно выбрать время для прогулки: энергетическая активность тополя максимальна в промежутке примерно с 8.00 до 20.00, осины и ольхи – с 14.00 до 19.00. А вот среди лип лучше всего прогуливаться утром (до 9 утра), в идеале – на растущей Луне.

Согрейтесь

Как считают ученые из Йельского университета, 5-минутная очень теплая, можно сказать горячая (от 39 градусов) ванна – отличное средство от плохого настроения, душевного дискомфорта, чувства одиночества и стресса. Объясняется это достаточно просто: недостаток «душевного» тепла отчасти компенсируется теплом физическим. По этой же причине, испытывая стресс, мы часто зябнем и стремимся одеться потеплее, закутаться в уютный плед или выпить чашечку горячего чая. Кстати, эти «рецепты» тоже не стоит игнорировать!



14 Неординарных способов снятия стресса

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. 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.

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. Чай с гибискусом

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус нам дает радикал концентрироваться, как бы разжижает их и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Жевательная резинка

Обычная жевательная резинка помогает заботиться о гигиене полости рта. Использовать ее можно не только для защиты от кариеса, но и для победы над стрессом. Всего 3 минуты жевания способствуют стабилизации психики, уменьшению уровня стресса.



