Как снять стресс, или практические советы психолога

**Когда приходит этот  " гость" - стресс? Как его узнать?**

**Мысли разбегаются,**

**невозможно сосредоточиться,**

 **ощущение чего-то очень неприятного внутри вплоть до**

Как снять стресс, или практические советы психолога

**Когда приходит этот  " гость" - стресс? Как его узнать?**

**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?**

**Вывод очевиден  -**

 **учиться управлять стрессом,**

 ведь это не только помогает вернуться в форму,

но также избавляет от болезней и даже замедляет процесс старения организма.

**Предлагаем Вам несколько приемов,  помогающих справиться со стрессом.**

**Расческа**

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, 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 работе. 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 на работе.

**Смыть конфликты и стрессы**

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 увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр. Который, возможно, у вас захотят купить.

**Чай с гибискусом**

 Чай с гибискусом борется с опасными свободными радикалами, которые вырабатываются из-за активности кортизола. При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус на дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их, и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

**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.

**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.

**Минута на размышление**

 Найдите возможность остаться дома одной, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресло. 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.

**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.

**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. А, значит, можно не переживать из-за того, правильно ли вы двигаетесь и насколько точно следуете расписанию занятий.

**Антикризисные варианты борьбы со стрессом**

**Банальные варианты:**  принять ванну с пеной и свечами или устроить шопинг. Сделать перестановку в квартире или перекрасить волосы.

 **Секрет борьбы со стрессом № 1**:

выкинуть что-нибудь из квартиры.

Если, конечно, для вас еще большим стрессом не является расставание с вещами.

Начинаем с малого – разбираем шкафы. Далее подходим к вопросу глобальней, начинаем выкидывать мебель и кухонную утварь.

  На этом пути вам может помешать муж, который, как хомяк, тащит все в норку, и ничто не уйдет из его цепких лапок. Дождитесь, пока он уйдет на работу.

 **Плюсы**– положительное настроение от количества свободного места, осознаваемое практически каждую минуту. **Минусов нет**.

**Секрет борьбы со стрессом № 2:**

низкобюджетный ремонт.

Вооружитесь кистью, банкой краски, рулоном необычных обоев, клеем, ножницами и фантазией.

Дешевый  рулон обоев, если использовать детали из него его в качестве аппликаций,

способен преобразить дом. Покой и гармонию привносит в душу развешивание по стенам рамок с фотографиями.

**Секрет № 3,**

**ностальгический.**

Сколько у вас этих милых детству и сердцу вещей – статуэтки,  будильник и т.д.?

Вещи с историей напоминают о мимолетности текущего момента, а **стрессы этого боятся**.

**Секрет № 4:**

**пересаживание цветов.**

Пересадить пару горшков все в состоянии. Стресс снимается как рукой!

 **И последнее, относитесь к стрессу, как к мощному стимулу,**

**дающему силы и энергию изменить свою жизнь к лучшему.**

**Давайте превратим  этот процесс в увлекательное путешествие,**

**которое нас закаляет и делает сильнее!!!**

**Увлекательной борьбы со стрессами и побед над ними!**