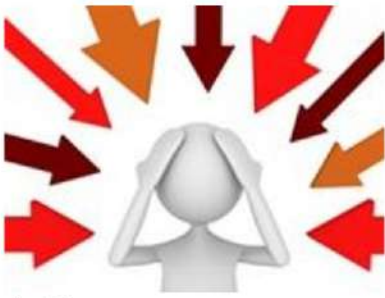


Як подолати стрес. Поради психолога



СТРЕС – це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій.

В житті людини можуть відбуватися нещасні випадки, різні втрати, складні ситуації. В таких ситуаціях потрібно діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

Поради щодо подолання стресу

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви зрозумієте причину своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день. Вчені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорюється. Тому людина відчуває сильну перевантаженість і нестачу часу.

3. Навчіться керувати своїми емоціями.

Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющити очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням.

4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм вироблятиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Найкращим варіантом вважається класика або джаз.

8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку. Розслабитися і заспокоїтися допоможуть глибокі вдихи і спокійні звуки природи. Ранкова легка пробіжка буде не менш корисною.

9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

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

11. Спілкування з тваринами. Численні дослідження показали, що домашні тварини позитивно впливають на нервову систему і допомагають впоратися з негативними емоціями і переживаннями.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.



ФОРМУЛИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ

- Відкинь цю думку.
- Усе буде добре.
- Проблема вирішиться.
- Це не варте хвилювання.
- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я відчуваюся здоровою.
- Я абсолютно спокійний.
- Як я міг непокоїтися через дрібниці.
- Думаю розважливо.
- Спокійно обмірковую свої подальші дії.