

14 удивительных способов снижения стресса

Расчёска

В течение рабочего дня, проведённого перед монитором, мышцы лица так напрягаются, что голова становится тяжёлой и начинает болеть. Один из способов избежать напряжения и боли — расчёсывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает улучшить кровоснабжение и расслабить мышцы.

Съесть мороженое

Вкусная еда — эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение и снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любишь рыбу, съешь мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

Массаж

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

Растереть ладони и уши

Ещё 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 горячими руками уши, это поможет взбодриться и сосредоточиться на работе.

Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встань под тёплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре ты почувствуешь, как вода уносит с собой всё ненужное.

27 предметов

Восточные практики учат: «Хочешь избавиться от печали, передвинь 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуй данный метод и убедись, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

Лестница

Устрой 30-секундную пробежку вверх и вниз. Это упражнение усилит приток кислорода к каёмчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

Краски

Раскрашивание картинок в течение двух-трёх минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть ты сможешь не только пережить стресс, но и нарисовать красивый рисунок.

Чай с гибискусом

При накоплении свободных радикалов в организме человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не даёт свободным радикалам концентрироваться, как бы разжижает их и, таким образом, помогает снять стресс, не позволяя расклеиться.

Махи руками

У многих людей стресс проявляется в том, что зажимаются и 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 простые упражнения, которые снимут напряжение, улучшат кровообращение и устранят зажимы: нужно делать разнообразные вращения руками, сгибая и разгибая их в локтях, делать махи руками и ногами.

Уборка

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

Минута на размышление

Найди возможность остаться дома наедине с собой, чтобы привести в порядок свои мысли. Включи любимую музыку, достань из холодильника любимое лакомство, устройся в любимом кресле. Подумай, чего бы тебе хотелось больше всего, и запиши желание на бумаге. Видение желанной цели поможет определиться с дальнейшими действиями.

Ароматерапия

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

Танцы

Если ты стесняешься танцевать на публике, обязательно танцуй дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы нами воспринимаются как развлечение и удовольствие, в отличие от тренировок в фитнес-клубе. А эффект от танцев может быть ничуть не меньше!