

Как уберечься от стресса?

Автор: adm
07.08.2017 06:12 -

Как уберечься от стресса?

В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадежное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом может обыкновенная утренняя зарядка. А вечером — занятия релаксацией, аутотренингом, йогой. Важен и регулярный отдых, желательно на природе.

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

1. Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
3. Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря, примите ароматическую ванну.

Как уберечься от стресса?

Автор: adm

07.08.2017 06:12 -

7. Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.