

## ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

Часто можно слышать от разных людей: наша жизнь - сплошной стресс.

Все больше жалоб, что растет нагрузка на работе, участились нервные разборки с близкими из-за дефицита времени, которое хотелось бы проводить совместно, плюс ко всему капризные дети вместо минутки тишины после рабочего дня... Куда же от всего этого можно податься. Как же справиться со стрессом?

Хотим мы этого или нет, но мы вынуждены контактировать с незнакомыми людьми, кто пребывает в хорошем настроении, а кто-то на грани нервного срыва. Сюда же добавляются завалы на работе, долги по кредитам. А вечером душа уже тянется к чему-нибудь запретному. Через некоторое время на столе оказывается кучка пирожных. Несмотря на общее название- «стрессопровоцирующие» факторы для каждого человека будут индивидуальными. К примеру, кто-то и внимания не обратит на окрик руководства, другой же будет переживать и носить в себе обиду всю неделю. Если заметили, что уровень тревожности растет, вы начинаете нервничать по мелочам, часто находитесь в плохом расположении духа, возможно сейчас ваш организм переживает стресс. Убить его силой воли невозможно, поэтому важно научиться правильно расслабляться и тогда негативные эмоции испарятся сами. Есть несколько способов успокоиться и гармонизировать свое состояние.

У каждого человека есть свой индивидуальный способ восстановления сил. Это могут быть какие-то хобби, рыбалка, занятия плаванием, конные прогулки, йога, медитация, чтение книг, вышивка. Главное- чтобы вы чувствовали, как в этот момент тело расслабляется, эмоции приходят в норму, а настроение повышается. Даже семечки могут стать своего рода релаксирующим занятием. Во время погружения в любимое занятие восстанавливается нервная система.

Для начала определите причину вашей тревоги, например, слишком много работы, которую вы не успеваете выполнить, ссора с любимым человеком, пробки на дорогах и т.д. После того как причина беспокойства найдена, задумайтесь, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию. Запишите на листочке пути преодоления трудностей.

Замечали, что если вы проходите мимо булочной, от которой исходит запах свежее испеченного горячего хлеба настроение сразу повышается? Так работает ароматерапия способ воздействия на мозг с помощью запахов. Есть два основных способа проникновения эфирных масел в организм это через кожу или обоняние. Восприятие запахов напрямую связано с эмоциями и памятью. Ароматы на них влияют на них быстрее и эффективнее визуального ряда или звуков. Если вы вдыхаете эфирные масла мозг отдаст приказ мышцам расслабиться, снять стресс. Успокоиться помогут не только масла. Важно найти аромат, который вам нравится. Это может быть запах хлеба, травы, парфюма. Некоторым и вовсе нравится как пахнет асфальт, почувствовать дух исходящий от рельсов. Главное, чтобы вдыхая любимый аромат ,вы расслабились и получили заряд энергии.

Стресс заставляет наши мышцы напрягаться, а всему виной количество адреналина, которое выбрасывается в кровь. В стрессовой ситуации организм знает только два выхода – «бить» или «бежать». Но если в течение дня мышцы постоянно в боевой готовности, то к вечеру многие отделы позвоночника, пучки нервов оказываются просто «зажаты». Из-за этого возникает ощущение, что ваше тело натянута как струна. Если такая ситуация происходит изо дня в день в течение нескольких месяцев подряд, результатом могут стать остеохондроз или радикулит. Не зря говорят, что все болезни от нервов, поэтому выходом может стать посещение массажного кабинета. Расслабляющая процедура после трудного дня укрепит иммунную систему и поспособствует выработке эндорфинов – гормонов удовольствия. Если же нет возможности посетить такого специалиста, можно самому себе помочь. Есть определенные точки «антистресс» нажим на которые успокаивает. Первая расположена в центре внутренней части подбородка. Ее массаж снимет напряжение и улучшит настроение. Легонько круговыми движениями помассируйте это место большим пальцем правой руки в течение 5-7 минут, и вы почувствуете, как настроение улучшается. Еще одна точка в теменной ямке, в центре линии, которая соединяет верхние точки ушных раковин. Массируйте ее глубокими, но не грубыми движениями .

Отличным антидепрессантом может стать и музыка. Слушая и даже подпевая любимым исполнителям, вы ощущаете, как настроение улучшается. То, что музыка положительно воздействует на психику человека, исследователи доказали довольно давно. Она помогает отвлечься от повседневного стресса, подавить негативные эмоции или разрядиться. Не зря сегодня так популярно караоке. Если петь хотя бы 20-30 минут, происходит полное расслабление организма. Все эмоции вы испытываете в песнях. Музыка также создает ощущение контроля над ситуацией: некоторые песни помогают повысить самооценку, придать уверенности себе - и мелочи жизни кажутся незначительными.