

12. Займитесь уходом за растениями

Растения приносят умиротворение. Уход за растениями — будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке — может оказать очень сильное успокаивающее действие. Даже когда вы просто смотрите на



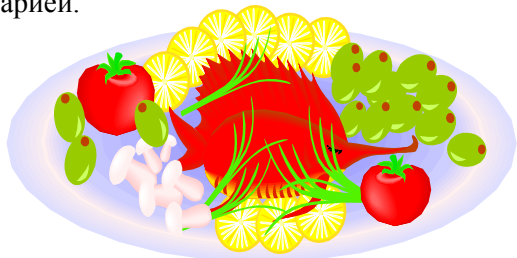
живые растения или находитесь рядом с ними, на вас снисходит чувство мирного покоя. Растения обладают и массой других достоинств:

комнатные цветы создают в доме уют и освежают воздух; клумбы и насаждения из кустарника украшают внешний

вид вашего двора; огород дает полезную пищу для вашего стола. Так что пропалывайте огород, расставляйте в доме горшки с цветами, высевайте семена, подрезайте кусты.

14. Погрузитесь в приготовление разных блюд.

Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией.



10. Вообразите себе что-нибудь приятное.

Возможно, вы слишком много думаете о том, что у вас не клеится в жизни. Постарайтесь сосредоточиться на светлых ее сторонах. Вспомните хоть один приятный момент, случившийся за последнее время. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Вспоминайте его. Останавливайтесь на нем. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.

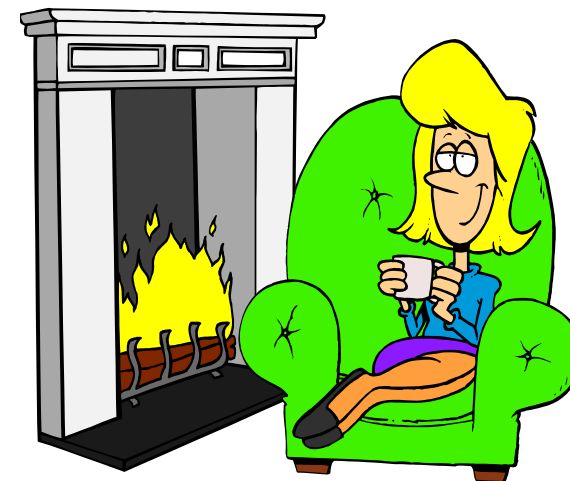
13. Пойте.

Пение — одно из самых успокаивающих занятий на свете. Счастливый человек поет от радости. Если вам грустно, вы, вероятно, напеваете блюз. Песня — отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру. Так что, где бы вы ни находились — в компании друзей или в кабинке душа, — распевайте всю свою любимые мелодии, согревая песней свою жизнь.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа–Югры
«Сургутский центр социальной помощи
семье и детям»

НАДЕЖНЫЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЯ СТРЕССА



Прочитайте список и составьте впечатление о различных методах устранения стресса. Какие из них вам понравились больше других? Выберите несколько вариантов, которые, по вашему мнению, будут помогать вам лучше остальных. В дальнейшем, при стрессовом состоянии, применяйте один из отобранных вами приемов.

1. Поплачьте.

Естественная реакция человека на стресс и страдания. С незапамятных времен плач

помогает организму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания. Когда вы испытываете потребность в слезах, плачьте, не стесняйтесь.



2. Стоните.

Звучит странно? Ничего страшного. Стоны помогают телу справляться с болью. Обратите внимание: когда вы причиняете себе физическую боль — даже просто споткнувшись, — стон уменьшает страдания. Попробуйте данный метод, когда вам будет нужно расслабиться.

3. Сходите на прогулку.

Когда вас что-то или кто-то выводит из себя, идите гулять. Не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь.

4. Поиграйте с домашним животным.

Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Иначе говоря, это вас расслабляет.

Но что еще более интересно, под «домашними животными» подразумеваются не обязательно «четвероногие друзья». Наблюдение за аквариумными рыбками, по словам специалистов, приносит такой же успокаивающий эффект.



5. Займитесь медитацией в тишине.

Сядьте поудобнее, желательнее в позу лотоса. Теперь сконцентрируйтесь на своем дыхании. Размышляйте над следующими положениями: дыхание — это сущность жизни. Кислород — источник жизни. Без кислорода, который вы вдыхаете, вы бы умерли. Делая вдох, представляйте себе, как пропитывается кислородом каждая клеточка вашего тела. Дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каждом вздохе.

6. Посетите занятия по снятию стресса.

Прекрасный способ побольше узнать о том, как справиться со стрессовыми ситуациями. Вам дадут множество полезных рекомендаций, а во время групповых занятий вы сможете поделиться опытом с другими людьми.



7. Переживите стрессовую ситуацию.

Если вы чересчур сосредоточены на неприятностях, внимательнее задумайтесь, в чем же они собственно заключаются. Как правило, само происшествие не так значительно, как ваша реакция на него. Восстановите перед глазами происшедшую неприятную ситуацию. Что же случилось? Теперь представьте себе, что вы выходите из этой ситуации наилучшим образом. Вообразите, как вы повторите свои действия, если подобная ситуация возникнет вновь. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение 10-15 минут. Вы будете удивлены тем, насколько меньше вас будет волновать эта неприятность и насколько легче вам будет с ней справиться, если что-либо подобное повторится.

8. Поменяйте обстановку.

Возьмите отгул или отпуск и уйдите от того, что служит причиной вашего стресса.

Поезжайте к морю, в горы — куда угодно, лишь бы вас окружала новая обстановка. самое идеальное съездить на курорт с минеральными источниками. Там, наслаждаясь свежими впечатлениями, вы попутно поправите здоровье.



9. Оставьте работу на работе.

Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Хорошо, когда вы посвящаете работе дополнительное время, но только тогда, когда это не служит причиной стресса.

15. Обсуждайте свои проблемы с окружающими.

Если вас беспокоит какой-то человек, обсудите с ним общие проблемы. Постарайтесь вместе подумать над их разрешением. Если вы не можете разговаривать с этим человеком, поговорите с кем-нибудь еще. Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.

11. Почитайте книгу.

Выберите книгу о том, о чем вы больше всего любите читать. Откиньтесь в кресле и погружитесь в чтение.



Можно убить сразу двух зайцев, принявшись за книгу, объясняющую, как победить стресс.