**Семейная открытка**

 **«Как успокоить нервы: снять напряжение и стресс»**

Как снять стресс и нервное напряжение в домашних условиях – один из самых актуальных вопросов. Усталость накапливается на работе, во время учебы, при излишне интенсивном общении окружающих… Причины для стресса у всех разные, но снимают негативные эмоции обычно дома. Альтернативные варианты – спорт, шопинг, путешествия – рассматривать не будем, так как не у всех есть возможность использовать эти методы. А вот советы и способы от психолога – как снять стресс и усталость – рассмотрим. Всего их будет 14. И использовать их может абсолютно каждый.

**Как быстро снять напряжение и стресс: 14 необычных способов**

Много рассуждать не будем. Просто читайте!

**1. Расческа: как снять стресс и нервное напряжение женщине**

Долгие расчесывание длинных волос, которым учили девушек бабушки и мамы – необходимость, а не блажь. Оказывается, за день неподвижного сидения на рабочем месте, а также в ситуации сильного стресса ответственные за мимику мышцы напрягаются очень сильно. Голова от этого становится «тяжелой». Могут даже начаться головные боли.

Один из действенных средств минимизации влияния стресса – расчесывание волос, желательно массажной щеткой. 100-200 раз в неспешном режиме или просто в течение 5-20 минут. Процесс нормализует кровообращение, снимет мышечный спазм, [**снимет тревожность**](https://mn-zd.ru/planirovanie/15-sposobov-kak-spravitsya-s-trevozhnostyu-i-straxami-samostoyatelno/).

**2. Бананы и мороженое: как снять стресс ребенку и себе**

Вкусняшки – для улучшения настроения!

Привести настроение и нервные клетки в норму поможет богатая омега-3 жирная рыба, а также мороженое, бананы.

**3. Самомассаж – снимает стресс и поднимает настроение**

Вернуть энергию и силы поможет самомассаж. Достаточно просто полминуты помассировать точки меж бровями, а также под нижней губой или над верхней и по центру ладошки.

**4. Растереть руки: как просто снять тревогу и стресс**

Избавить себя от нервных перегрузок и снизить градус стресса поможет простое упражнение. Нужно сильно и быстро начать тереть ладони – кожа от интенсивных движений должна нагреться. Это поможет повысить сосредоточенность на конкретном занятии, вернуть себе бодрость и хорошее настроение. Аналогичный эффект дает растирание ушей.

**5. Душ против стрессов и конфликтов**

Не знаете, как можно снять стресс, идите в душ. Всего четверть часа под тепло-горячей водой, и негативные эмоции схлынут. Вода смывает все проблемы, особенно если направить душ на голову, спину и плечи.

**6. Перемещение предметов – восточная методика**

Ищите, что помогает снять стресс, попробуйте восточную практику. Она рекомендует в период сильного эмоционального напряжения, пройтись по дому и переместить 27 вещей. Считается, подобное действие освобождает место для циркуляции правильной энергии.

Кроме того, метод помогает отвлечься от текущей ситуации и просто отдохнуть.

**7. Бег по лестнице: как снять стресс за 1 минуту**

Самое простое снимающее стресс упражнение – 30-секундный марафон вверх/вниз по лестнице. Физическая активность усиливает приток кислорода к мозгу, в том числе и к тем участкам, что отвечают за контроль эмоций и удаление стресса.

**8. Краски: когда надо снять стресс**

Раскрашивание и штрихование рисунков в стрессовых ситуациях помогает успокоиться и повысить производительность труда в 3-5 раз. Действию достаточно уделить 2-3 минуты, чтобы вернуться в норму.

**9. Каркаде от стресса**

Алкоголь не снимает стресс! А вот чай с плодами гибискуса вполне. Тревожные чувства и паника тесно связаны с избытком радикалов. Гибискус снижает концентрацию радикалов, и таким образом помогает бороться со стрессом.

**10. Разминка: когда нужно снять стресс**

Лекарство от стресса – простые упражнения. Даже минимальная зарядка способна повысить эластичность и подвижность мышцы плеч, шеи и спины, избавить от головных болей и плохого настроения.

**11. Уборка**

Как люди снимают стресс? Прибираются!

Упорядочивание вещей приводит в порядок не только предметы, но и мысли. Эффект от уборки силен, так как порядок в доме частично проецируется и на ситуацию в жизни – человек становится спокойнее, настроение улучшается.

**12. Минута на размышление поможет расслабиться и снять стресс**

Если остаться дома одному не получается, попросите у домочадцев буквально несколько минут тишины и покоя. Хорошая музыка, любимое лакомство,  удобное кресло – и ощущения от жизни изменятся.

**13. Ароматы**

Запах – отличный[**«якорь»**](https://mn-zd.ru/sekrety-tajm-menedzhmenta/texnika-yakoreniya-sama-tvoryu-svoyu-zhizn/)**.** Если есть аромат, напоминающий о минутах пережитого счастья, восторга, блаженства, то он может вернуть ощущение этого времени. Возможно даже надолго.

**14. Танцы**

Снимающую стресс музыку и песни стоит дополнить танцевальными па. Танцы отлично снимают стресс – воспринимаются как развлечение и источник радости.

Также стресс отлично снимает сон, общение с любимыми людьми, хорошее кино и все приятные занятия. Минутка отдушины и покоя, и настроение снова в норме.