Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



1. физические упражнения

Советуем вам погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы, в бассейн или поиграть в теннис.

2. глубокое дыхание

Концентрация на процессе дыхания заставляет на время забыть об источнике стресса ,благодаря чему появляется возможность посмотреть на возникшую неприятную ситуацию со стороны

1.Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос:» Будь, 2,3,4,5,6» Дышите грудью и диаграммой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).

3. Медленно и полностью выдохните через рот, произнося про себя: « Расслаблен, 2,3,4,5,6»…

4.Повторите упражнения 8 раз или столько, сколько будет удобно.

5. В течение нескольких минут полежите спокойно пи нормально дышите, радуясь

ощущению полного расслабления.

3. расслабление

а) сядьте поудобнее или садитесь, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Когда вы полностью расслабитесь, продолжайте спокойно лежать или сидеть, наслаждайтесь этим ощущением;

б) чередуйте напряжение мышц с их расслаблением (5-7 секунд напряжение, 20-30 секунд расслабление). Эта процедура снимает стресс и способствует крепкому сну.

4. отрыв от повседневности

Сделать это можно по разному. Некоторые люди в такой ситуации к алкоголю или наркотикам. Однако мы советуем использовать более « здоровые» способы отрыва от реальности:

а) поездка в отпуск или на выходные дни. День или два вдали от дома обеспечат необходимый для восстановления сил перерыв, дадут возможность со стороны посмотреть на ваши проблемы и существенно ослабят стресс.

б) театр, кино, телевидение, книги. Хороший фильм, интересная телепередача или книга могут ослабить стресс;

в)образы. Представьте себе приятную, мирную картину. Это может быть озеро, луг, пляж, лес, река, пустыня или любое другое место, которое вам действительно нравиться. Почувствуйте все цвета. Звуки и запахи. Сохраняйте образ в течение нескольких минут;

г) медитация. Существует множество разновидностей медитации расслабления сознания путем фокусирования мыслей. Регулярное применение медитации дает ощущение благополучия и покоя.

Все формы медитации включают три общих момента: принятие удобного положения, сохранение неподвижного состояния и фокусирование внимания на каком-либо предмете, звуке или процессе в самом себе. Некоторые люди медитируют с закрытыми глазами, другие пристально смотрят на приятный глазу объект такой, например, как цветок или картина. Цель состоит в том, чтобы все внимание сфокусировать на объекте, а не на вашей персоне и ваших проблемах.

5. биологическая обратная связь

Стресс включает многочисленные изменения в организме, которые выявляются с помощью приборов. Человек может научится сознательно управлять некоторыми функциями, прямо связанными со стрессом

6. гипноз

Это вызываемое определенными ритуальными действиями психологическое состояние, при котором восприятие, память и поведения субъекта изменяются в соответствии с внушением гипнотизера.

7. массаж

Эта процедура полезна и когда ее проводят близкие специалисты, и когда вы занимаетесь этим сами. Самомассаж головы, шеи, плеч и ступней приносит мгновенное облегчение.

8. снижение темпа жизни

Один из самых простых способов уменьшить стресс- это просто снизить темп жизни.

9. пересмотр жизненных позиций

Не стоит тратить время и энергию на достижение цели, которая на самом деле не так уж важна для вас.