

Психологическое здоровье

«Как избавиться от стресса и обрести спокойствие!»



Что такое стресс?

Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее в результате различных причин.

Стресс – явление достаточно обычное и часто встречаемое.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает проблемы, как для личности, так и для организации при выполнении поставленных задач.

Психологи считают, что человек больше и чаще страдает от нанесенных ему оскорблений, чувства собственной незащищенности, неопределенности завтрашнего дня.

Причин для возникновения много, и у каждого человека они разные, например: материальные проблемы, неправильное питание, большие физические нагрузки, неправильный режим дня, резкие перемены жизни, высокая загруженность делами, личная жизнь, нереализованные ожидания и многое другое.

Впоследствии у Вас проявляется постоянное чувство повышенной усталости даже от незначительного интеллектуального или физического труда, пассивность, раздражительность, высокая неустойчивость к инфекционным патологиям, особенно респираторного плана (характерной отличительной чертой, хронического стресса, является постоянный насморк, кашель и нарушения дыхательных функций), нарушения аппетита, недосыпания и многое другое.

10 способов преодоления стресса

1. Правильное дыхание.

Оно помогает во многих жизненных ситуациях и стрессовая не является исключением.

Техника 1. Дышать нужно непременно животом, набирая воздух, представьте себе, что надуваете внутри себя воздушный шарик. Можно пофантазировать какого он цвета, формы. На выдохе «выпустите» шарик высоко в небо вместе с Вашими тревогами и переживаниями.

Техника 2. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Техника 3. При этой технике дыхания нужно мысленно считать до десяти. Сначала техника дыхания предписывает на «раз-два-три-четыре» сделать вдох, на «пять-шесть-семь-восемь» выдох, на «девять-десять» - пауза.

После пяти подобных вдохов, техника дыхания предписывает начать делать вдохи на четыре счета и плавные выдохи на шесть счетов, и пауза в один-два счета.

Сделать пять повторений подобных вдохов.

2. Улыбка, является незаменимым средством борьбы со стрессом.

В случае если улыбаться все же не хочется, то очень в этом поможет поход в кино на хорошую комедию или просмотр дома любимого непременно смешного фильма, или вспомните интересный случай который вы знаете или даже случилось с вами..

3. Различные травы издавна пользуются популярностью при стрессовых ситуациях. Добавьте в свой чай немного ромашки, или пустырника, валерианы, зверобоя. Травы способствуют снижению напряжения, тревоги.

Однако не нужно прибегать к ним при каждом случае, иначе привыкание наступит очень быстро, что не является полезным для организма.

4. Часто по выражению лица человека можно понять, что он находится в стрессовом состоянии. Поэтому возьмите зеркало и тщательно изучите себя: складки на лбу, сведенные брови, опущенные уголки губ? Немедленно разглаживаем все наши неровности мягкими нежными движениями.

Можно для лучшего эффекта нанести высыхающую маску на счастливое лицо, чтобы сохранить такое выражение на какое-то время.

5. Каждый день Вы следуете каким-то правилам: дома, на работе, в обществе. Пора расслабиться и устроить себе так называемый «день без правил». Конечно, это необходимо делать в домашних условиях, так как в обществе нарушение многих правил влечет ответственность. Можете устроить легкий веселый беспорядок дома, порезвитесь вдоволь.

Неприменно не забудь все убрать потом.

6. Многие успокаиваются при выполнении каких-либо домашних обязанностей. Можно, например, приготовить вкусный обед для домочадцев, проявив фантазию и порадовать своих любимых. Их похвала принесет Вам массу положительных эмоций.

7. Еще один способ избавиться от напряжения - это напрячься. Да, да, напрягите все мышцы тела, а потом постепенно расслабьтесь, Вы сразу почувствуете, как неприятные эмоции, приносившие Вам дискомфорт, уходят вместе с напряжением.

8. Если стрессовая ситуация случилось неожиданно, то попробуйте сосчитать до 10, пока вы считаете, то постепенно ваши эмоции утихнут, и вы сможете рационально думать.

9. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении: Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

10. Многие знают, что активные занятия также способствуют избавлению от негативных эмоций. Это могут быть физические нагрузки как от занятий спортом, так и от уборки.

Часто при стрессовых ситуациях, мы начинаем заедать его сладким, и в последствие много проблем у нас возникает со здоровьем.

Но ученые решили данную проблему, так называемыми «Волшебными продуктами», которые помогают снизить стресс и не вредит здоровью.

«Волшебные продукты»

Апельсины В апельсинах содержится витамин С в большой дозировке, который не только помогает укрепить иммунитет, но также снизить уровень стресса.

Жирная рыба Форель, семга, тунец, угорь и другие виды морской и океанической рыбы богаты жирными кислотами Омега-3, которые задействованы в процессе образования гормона счастья — серотонина.

Фисташки Фисташки, грецкие орехи, пекан, семена подсолнечника также содержат волшебный Омега-3, кроме того, орехи и некоторые злаки известны своими свойствами снижать уровень холестерина.

Черный шоколад Употребление шоколада с 80% какао в течение двух недель способствует существенному снижению общего уровня стресса, уменьшению концентрации гормонов кортизола и катехоламинов. Кроме того, черный шоколад участвует в синтезе эндорфинов, гормонов счастья.

Говядина Красное мясо намного полезнее, чем, например, свинина. В нем содержится цинк, железо и витамины группы В, что в совокупности способствует стабилизации настроения.

Мюсли. Овсяные хлопья, цельные злаки, кусочки орехов и сухофруктов богаты клетчаткой, магнием и калием, которые снижают давление и стимулируют организм на долгую и продуктивную работу. Добавьте к хлопьям для большей пользы стакан молока, кефира или йогурта. Никакой сонливости и апатии, только легкость и желание двигаться вперед!

Так же, Помним о правильном

питании и режиме дня,

и правильно распределяйте

режим отдыха и труда!



День психологического здоровья 22 ноября