**Як розслабитися при стресі**

**Дієві поради, як розслабитися, коли ви перебуваєте у стресі**

Випийте чашку зеленого чаю.

Зелений чай є чудовим джерелом амінокислоти L-Theanine, яка зменшує вплив стресу.  
Зелений чай піднімає рівень дофаміну, який має ефект покращення настрою.

Зворотній рахунок.

Спробуйте повільно порахувати до 10, а потім в зворотному напрямі, щоб заспокоїтися.

Капайте холодною водою на зап`ясток.

Великі артерії проходять під шкірою на запястках і мочках. Краплі холодної води на ці місця можуть охолодити та заспокоїти Ваше тіло.

Медитація.

Спробуйте знайти зручне і тихе місце, зосередьтесь на своєму диханні. Відчуйте, як Ваші тривоги починають щезати. Якщо є можливість, попросіть кого-небудь із Ваших близьких, які знаходяться в сусідній кімнаті, щоб оберігали Ваш спокій.

Їжте шоколад.

Темний шоколад регулює рівень кортизолу (гормону стресу).

Спробуйте ароматерапію.

Заспокійливі аромати лаванди і чайного дерева викликають розслаблення.

Прогресивне розслаблення.

Поперемінне напруження і розслаблення м’язів допомогають досягти стану спокою.

Запишіть свої почуття.

Інколи, записавши свої емоции на папері, можна змусити їх бути менш лякаючими.

Робіть собі масаж рук.

Ваші руки, як правило, можуть бути дуже напруженими. Це природа сучасних людей, які активно набирають тексти на гаджетах. Для того, щоб отримати миттєве почуття розслаблення, помасуйте основу мязу під великим пальцем. Це зніме напруження в плечах і шиї.

Біг на місці.

Це чудовий спосіб, щоб збільшити вироблення гормонів задоволення. Біг в приміщенні навіть впродовж 30 секунд може дати вам миттєвий імпульс гарного настрою.

Насолоджуйтесь життям!