

## Десять порад як подолати стрес

Є речі, які ми не можемо змінити незалежно від нашого старання. Коли стикаєшся з неминучістю або невідомістю, накопичений досвід визначає прогноз ситуації і може викликати емоційні переживання.

Зазвичай у таких випадках люди часто звертаються до наркотиків, алкоголю чи тютюну, для того щоб легше пережити цей тиск. Незалежно від вашого минулого досвіду, існують методи, які можуть виявитися корисними і згладити гострі кути стресу. Я пропоную вам кілька розслаблюючих вправ від Тайсона Лернера, кореспондента газети «The Epoch Times».

### 1. Розтягування

Ляжте і потягніться. Дихайте під час розтягування, свідомо розслабляйте м'язи під час потягування. Часто стрес виражається напруженістю в тілі, від чого виникає скутість. Розтягуючи напружені області, ми випускаємо приховані емоції. Якщо ми випустимо напругу, ми будемо відчувати себе набагато краще. Навчившись розслаблятися за допомогою інтенсивного розтягування, тіло зможе розслабитися в будь-який потрібний момент.

### 2. Дихайте глибше

Повільне та усвідомлене дихання допомагає уповільнити перебіг думок і відчувати своє дихання. Коли ми почнемо усвідомлювати своє дихання, ми зможемо дихати більш ефективно. Більшість людей затримують дихання, коли турбуються. Глибокий видих дасть відчуття полегшення. На заняттях йоги навчають видихати через ніс і вдихати через рот у живіт. Це допоможе сповільнити дихання і принесе глибокий спокій.

### 3. Напруга – розслаблення

Підніміть брови і відкрийте рот якомога ширше так, щоб всі лицьові м'язи були задіяні. Потім розслабтеся. Це допоможе розслабити зімкнуті щелепи чи напружені брови. Це настільки просто, і в той же час вельми ефективно. Напружте все тіло. Стисніть кулаки, встаньте навшпиньки, підніміть плечі і напружте кінцівки. Потім різко розслабтеся. Ідеально виконувати цю вправу лежачи. Коли ви скинете з себе напругу, полежте кілька секунд і відчуете, як крізь тіло пройшла хвиля релаксації.

### 4. Вибухове тренування

Пробіжіть настільки швидко, наскільки зможете. Витрусіть з себе все. Це шанс викинути всю агресію за хвилину чи дві. А потім повільно прогуляйтеся. Свідомо заспокойтеся. Загальмуйте свій організм. Киньте собі виклик, уповільнивши своє серцебиття. Така дія стрімкого прискорення і стрімкого розслаблення допоможе тілу швидко відновлюватися після стресу і психологічного тиску. З часом, коли у вас стане краще виходити «вибухове тренування», час відновлення буде скорочуватися.

### 5. Розігрівання організму

Активно розітріть руки до відчуття печіння. Потім покладіть їх на обличчя і відчуйте жар, що виходить з них. Це створить відчуття комфорту та допоможе заспокоїтися. Інший чудовий спосіб поліпшити травлення - лягти

спати з грілкою на животі. Це допоможе розв'язати ті вузли напруженості, які, можливо, сформувалися в животі.

### **6. Занепокоєння за розкладом**

Легко впасти в занепокоєння з приводу проблем, які нас зачіпають. Однак також не складно просто їх проігнорувати. Чудовий спосіб - намітити час для обдумування цієї проблеми. Опишіть її або обговоріть з ким-небудь. Кожного разу, як напливають думки і почуття, нагадайте собі, що зараз не час вирішувати ці проблеми. Ви зможете їх обдумати у відведений для цього час.

### **7. Запишіть це**

Записуючи проблему, можна прояснити суть питання. Це чудовий спосіб, якщо ви почали хвилюватися серед ночі. Запишіть думки і намітьте час, в який ви будете їх вирішувати на наступний день, щоб трохи відпочити. Пам'ятайте, що «година вранці варта двох увечері».

### **8. Будьте раціональні**

Запишіть суть занепокоєння і можливі результати справи. Потім пильно на них подивіться, перевірте, чи раціональні ваші очікування. Наприклад, люди часто не в змозі зробити що-небудь, у випадку, якщо вони бояться результатів справи. «Я не можу цим займатися, тому що це просто вб'є мене» - заявляють деякі. Чи насправді це так? Ви помрете, якщо результат виявиться плачевним? Якщо це нереальне очікування, то запишіть реальні результати.

### **9. Послухайте класичну музику**

Музика, як відомо, надає величезний ефект. Класична музика чи гімни в цілому діють заспокійливо. Під час важких випробувань прослуховування класичної музики може допомогти.

### **10. Відпустіть**

Найчастіше напруга зростає, коли існує серйозна загроза. Це дійсно може бути реальною загрозою смерті. Наприклад, якщо поставлено діагноз «рак». А може бути загроза втрати репутації, проблеми з владою, або втрата комфортних умов.

Незалежно від проблеми, міцно тримаючись за те, що ми змушені втратити, ми тільки все ускладнемо. Приймаючи проблему як дане, ми зможемо ясніше усвідомити її і побачити світло в кінці тунелю. Можна побачити величезні перспективи перед обличчям лих.