

**10 способів порятунку від стресу**

**1.З'ясуйте, що саме вас тривожить**і зачіпає за живе. Психоло­ги стверджують: проблема, витягнута з підсвідомості, — уже на­половину вирішена. Для цього зовсім необов'язково йти до пси-хоаналітика. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою про­блему вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

**2. Не видавайте себе за бідну ягничку**. Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'яз­кової проблеми маленьку трагедію, слід знайти людину, якій би жило­ся набагато гірше, і допомогти їй.

**3. Сплануйте свій день.**Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчу­ває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з переванта­женнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.

**4. Не згущуйте хмари.**Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. На­справді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не взмозі вирішити.

**5. Навчіться керувати своїми емоціями.**Наш мозок викидає гор­мони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і зас­покоїтись.

**6. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удається впора­тися із хвилюванням.**Наприклад, купіть собі що-небудь у подару­нок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки за­ради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

**7. Усміхайтеся, навіть якщо вам не сильно хочеться.**Сміх пози­тивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормо­ни радості.

**8.Робіть фізичні вправи не менше ЗО хвилин на день.**Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту — біг і спортивне ходіння. По-пер­ше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-дру­ге, відволікають від негативних думок. Стежте за пульсом — його оптимальна частота для вас розраховується за такою формулою: 180 мінус ваш вік.

**9.Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях.**Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилося, напишіть лайливий лист. І з усією кровожерливістю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть у жмути... (Можете уявляти, начебто те саме робите з адресатом.) Психологи помітили, що ненормативна лексика разом з різкими жестами теж доб­ре виводить негативні емоції.

**Вживайте вітамін Е.**Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

*Цікаве про стрес:*

• Від стресів страждають не лише люди, а й тварини. Це з'ясували вчені, провівши експерименти над бджолами.

• Жінки і чоловіки по-різному реагують на стресові ситуації. Як правило, перші обирають пасивний спосіб, вони плачуть, а другі — активний, виявляючи агресію і гнів.

***Бережіть себе!***