

24 СПОСОБА РАССЛАБИТЬСЯ ЗА 5 МИНУТ



Вы получили 364 сообщения на почту, требующих немедленного ответа, через пять минут состоится совещание, а вы к нему не готовы, у вас голова идет кругом от переизбытка информации. Настало самое время немного отдохнуть.

Представляю вам 24 способа быстро расслабиться и снять стресс.

Еда и напитки

- Выпейте чашечку зеленого чая. Зеленый чай — источник L-Тианина, природного антидепрессанта. Хорошо помогает справляться с подступающим гневом и перевозбуждением.
- Перекусите шоколадом. Совсем немного сладкого поможет успокоить ваши нервы. Темный шоколад регулирует уровни гормона стресса кортизола и стабилизирует обмен веществ.
- Съешьте немного меда. Неплохая альтернатива шоколаду. Мед хорошо борется с депрессией и тревожностью.
- Пожуйте жвачку. Жвачка — это удивительно быстрый и легкий способ победить стресс. Всего несколько минут жевания может уменьшить беспокойство и снизить уровень кортизола в организме.
- Прекусите чем-нибудь хрустящим. Если сладкое не для вас, похрустите чем-нибудь не слишком соленым, в идеале орешками или овощами.

Окунитесь в свой внутренний мир

- Медитация. Не нужно искать горы за окном. Все, что вам нужно, — это спокойное и тихое место. Найдите такое местечко, устройтесь поудобнее, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Положите голову на валик или подушку. Никто не отрицает пользу полноценного сна, но в реалиях офиса это неосуществимо. Но, если у вас есть что-то, на что можно положить голову (подушка, валик, даже ваши сложенные руки), попробуйте этот способ визуализации. Прилягте на несколько минут и представьте, что это губка, всасывающая все ваши проблемы.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубокие медленные вдохи снижают кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Возможно, вы знаете специальные дыхательные упражнения, не стоит забывать про них.
- Попробуйте прогрессивную релаксацию. Если вам тревожно просто сожмите руки в кулаки и расслабьте, повторите сколько потребуется. Сокращение мышц благотворно влияет, как на физическое, так и на психическое состояние. Кроме того это отличный способ быстро заснуть.
- Сосчитайте до десяти и в обратном порядке. Это отличный способ расслабиться, когда вы не можете надолго отвлечься от дела.
- Используйте свое воображение на полную катушку. Всего на несколько минут представьте забавную или приятную картину. Эта небольшая игра со своим сознанием мгновенно повысит ваше настроение.
- Просто закройте глаза. Отгородитесь от суеты, просто опустив веки на пять минут, не отвлекаясь ни на что.

Массаж

- Массаж рук. Руки вообще являются сосредоточением напряжения, особенно для людей, печатающих на клавиатуре. Отвлекитесь на пятиминутный массаж рук. Это поможет успокоить ритм сердцебиения.
- Принесите с собой небольшой мячик и покатайте его ступнями ног. Таким образом вы получите импровизированный расслабляющий массаж ног.
- Имейте под рукой мячик-антистресс. Используйте его, когда вам в очередной раз хочется задушить коллегу, лучшего друга или супруга. Мячик-антистресс — легкий и безнасильственный способ снять напряжение.
- Капните холодной водой на запястья и за ушами. В этих областях находятся крупные вены, так что охлаждение их может помочь успокоить весь организм.

Смена обстановки

- Выйдите на солнце. Немного солнечного света — это простой способ поднять настроение. Также это эффективный способ лечения людей от стресса.
- Выгляньте в окно. Нет, не подглядывайте за соседями. Простое созерцание окружающей обстановки действует гораздо более расслабляюще, чем экран телевизора.
- Устройте себе быструю прогулку. Когда вам сложно на чем-то сосредоточиться, сходите на прогулку быстрым шагом. Вы получите сразу два преимущества: останетесь наедине с собой и некоторое физическое напряжение.

Творчество и развлечения

- Излейте все ваши переживания на бумаге. В письменном виде проблемы иногда кажутся не такими пугающими.
- Попробуйте решить кроссворд. Мозг отвлечется на игру и это поможет справиться со стрессом.

Приятные запахи

- Держите под рукой свой любимый аромат. Это могут быть цветы в горшочке или эфирные масла. Успокаивающие ароматы могут помочь пресечь стресс на корню путем стимуляции обонятельных рецепторов в носу, которые подключаются к той части мозга, что регулирует эмоции. Лучшим запахом для этого является аромат цитрусовых или

кофе.

Общение и удовольствие

- Начните планировать свой отдых. Позитивные мысли о предстоящем отпуске отгонят прочь наступающую депрессию.
- После тяжелого рабочего дня нет ничего лучше объятий. И если родные и друзья не всегда находятся рядом, то домашнее животное спасет вас от этой беды. Просто покрепче обнимите своего питомца.

Источник: [greatist](#)

Фото на превью: [pinterest](#)

Тэги: [от](#), [вы](#), [вас](#), [информации](#), [немного](#), [быстро](#), [идет](#), [минут](#), [снять](#), [способа](#), [голова](#)

[расслабиться](#)

,

[кругом](#)

,

[переизбытка](#)

,

[настало](#)