

Стрессы нельзя копить в себе. Стрессы старят, глупят, толстят, ускоряют развитие целлюлита и образование морщин, а главное, сильно снижают иммунитет со всеми вытекающими последствиями. Стрессы надо уметь снимать.

1. Оцените его. Стресс происходит как от реальных проблем, так и от того, как вы их воспринимаете. Ваша реакция на стресс будет зависеть от оценки



своих возможностей — внутренних («Я до вечера сделаю это задание») и внешних («Моя подруга в этом отлично разбирается, она мне поможет»). Если вы чувствуете, что в силах справиться.

2. Измените его. Если ваших собственных ресурсов недостаточно, вам, возможно, придется предпринять какие-то конкретные шаги, чтобы изменить ситуацию.

3. Справьтесь с ним. Если изменить обстоятельства не в ваших силах, сосредоточьтесь не на том, как наилучшим образом решить проблему, а на том, чтобы в эмоциональном плане более позитивно воспринимать то, что нельзя изменить

4. Извлеките из него урок. Если стресс очень сильный или происходит постоянно, то одного эмоционального подхода будет недостаточно. В случае длительного стресса (например, тяжело заболел кто-то из родителей) лучший способ преодолеть его - увидеть в пережитых событиях некий положительный смысл, посмотреть на это как на уникальный личный опыт.

Часто можно услышать от людей такие слова: "Того, что случилось с нами, я бы не пожелал никому и никогда, зато это сплотило нашу семью". Вот отличный пример отношения и восприятия стрессовой ситуации.

Займитесь йогой.

Упражнения, которые помогут вам снять напряжение:

1. Поднятые руки.

Медленное и глубокое дыхание успокаивает нервную систему и помогает преодолеть стресс.

Сделайте глубокий вдох и поднимите руки - ладонями вверх - над головой. Старайтесь при этом не поднимать плечи. Выдыхая, опускайте руки - ладонями в стороны и вниз. Повторите упражнение три-четыре раза, медленно, ритмично, соразмеряя движения рук с дыханием.

2. Поза горы. Всего лишь пять минут, и вы сможете обрести физическое и душевное

равновесие, ощутить прилив сил и ясность мысли.

Стоя (или сидя) сложите ладони на уровне сердца, втяните живот, спину держите прямо, расправьте плечи. Сохраняя такую позу, закройте глаза. Если вам покажется, что вы слегка раскачиваетесь, не волнуйтесь: это нормально. Попробуйте мысленно «заглянуть» внутрь своего тела, в каждый его уголок. Дышите носом **глубоко и ровно**.

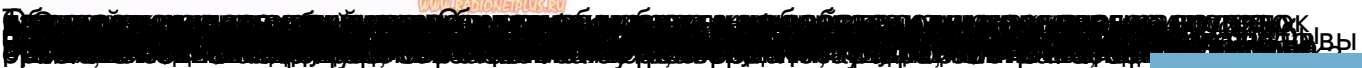
3. Наклон вперед.

Эта поза проясняет сознание, усиливает приток крови к мозгу и почкам. Встаньте прямо, вытянув руки вдоль туловища. Сначала слегка согните ноги в коленях и, выпрямляя их, напрягите мышцы, чтобы избежать растяжения. Сделайте глубокий вдох, затем на выдохе согнитесь вперед, втягивая живот. Ладонями придерживая локти, расслабьте торс, пусть верхняя часть туловища свободно свисает. Сохраняйте эту позу не более пяти минут, затем очень медленно распрямляйтесь. И наконец, поднимите голову.

А теперь - об универсальных рецептах профилактики стресса. Все их можно объединить одной фразой: "Ведите нестрессовый образ жизни"! (из статьи Марины Витюк)



WWW.PSIONER.RU



на из, не, это, как, что, от, если, вы, будет, того, изменить, происход
стресс