

## Как снять стресс за 10 секунд



Последнее время слово «Стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Но как же бороться с ним? Оказывается, есть несколько простых способов: совсем не сложных и эффективных!

### ***Погрызьте орешки***

Обычные булочки и кофе лучше заменить орехами, ведь они богаты незаменимыми питательными веществами, участвующими в выработке серотонина; витаминами В и Е; антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс.

### ***Вздохните***

Можно просто глубоко вздохнуть, но если под рукой есть эфирное масло, это поможет быстрее отвлечься от проблем и взглянуть на ситуацию под другим углом. Выберите масло, которое приходится вам по душе и вы почувствуете эффект.

### ***Помассируйте мочки уха***

Акупунктура – наука, чья история насчитывает уже более 3000 лет. Китайские специалисты рекомендуют массировать мочки ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Таким образом, вы положительно воздействуете на различные органы. Никаких сложных техник при этом применять не придётся: кончиками указательного и среднего пальцев правой руки круговыми движениями помассируйте мочку правого уха. Аналогично с мочкой левого уха.

### ***Выпейте чаю***

По результатам исследований учёных чёрный чай в своём составе содержит вещества, помогающие организму эффективно противостоять стрессовым ситуациям.

### ***Съешьте витаминку (С)***

Витамин С снижает количество гормонов стресса в крови человека. Но не переборщите! В больших дозах витамин С могут вызвать аллергию.

### ***Съешьте чернику***

Черника – удивительная ягода: она благотворно влияет на организм человека не только в стрессовых ситуациях; полезна для глаз, мозга. Если черники под рукой не оказалось подойдёт малина или ежевика.

### ***Потянитесь***

Оказывается растяжка помогает снять стресс. И вовсе не обязательно для этого идти в спортивный зал. Если вы находитесь в офисе можно выполнить следующее упражнение: приподнимите ноги над полом, носки на себя, потянитесь вытянутыми руками к носкам ног. Не нужно слишком утруждать себя: при выполнении упражнения дискомфорт ощущаться не должен.

### ***Посмотрите на себя со стороны***

Постарайтесь абстрагироваться и посмотреть на ситуацию со стороны постороннего человека. Это поможет найти наиболее правильное решение.

### ***Смейтесь***

Не стесняйтесь! Можно смело смеяться в голос! Ведь смех – это лучшее средство против стресса!

## Стресс на работе

Снимать производственный стресс не стоит перекурами или крепким кофе – это всё равно не поможет, а вот здоровью навредит. Вместо этого предлагаю вам эффективный метод снятия стресса в любых условиях – незаметную антистрессовую гимнастику.

- Выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Сделать это можно и сидя и стоя – в той позе, в какой застал вас стресс. Стресс, как правило, пригибает человека, ухудшает осанку, заставляет обмякнуть. Выпрямились, подтянулись и вернули утраченную стройную осанку.
- Теперь посидите минуту с закрытыми глазами. Перестаньте думать о неприятном разговоре и плохих новостях. Подумайте о том, как вы выглядите.
- Расслабьте лицо, снимите с него напряжённое выражение. Положите руки на лоб и слегка надавите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски.
- Помните, что помогает снять напряжение, раздражение и является хорошим средством борьбы с усталостью – дыхательная гимнастика. Выпрямитесь и далее сделайте несколько вдохов и выдохов (глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот), положив руки на колени и расслабив их.
- Если сидите за столом или компьютером скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу всей ступнёй.
- Ещё одно упражнение – удары ребром ладони по твёрдой поверхности. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться, а заодно и укрепляет ребро ладони (так укрепляют ладони каратисты).
- Можно применить такой способ борьбы со стрессом: попрыгать и помахать руками и ногами.

***«Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном. Произвольное отвлечение — самый лучший способ уменьшить стресс. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов — ведите счет лишь радостным дням»».***

***Г. Селье***