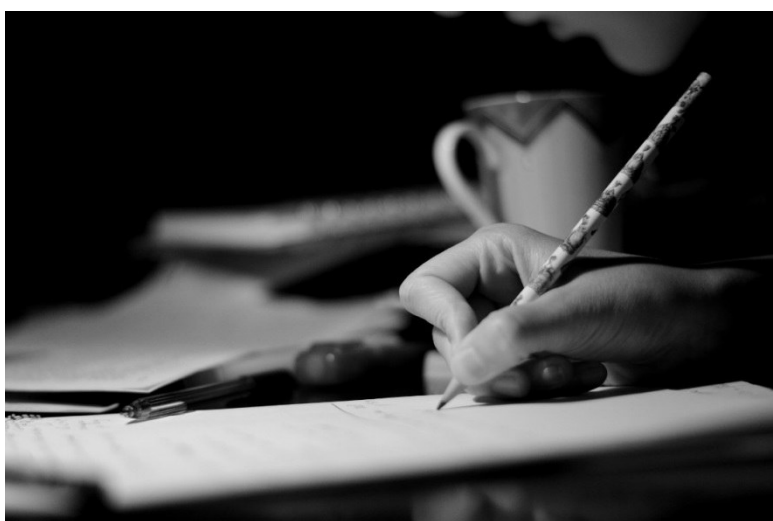


Специалисты Дневного Стационара советуют

7 способов избавления от стресса, которыми пользуются сами психологи

1. Записывайте, все что приходит Вам в голову

Чем это полезно ...когда Вы записываете свои мысли, различные ситуации, а возможно даже идеи будущего происходит структуризация мыслей, наведение порядка в голове. Этот творческий процесс очень эффективен, отвлекает Вас от текущих проблем, голова очищается и спадает напряжение. В дальнейшем вы сможете рассмотреть некоторые ситуации под другим углом. Удачи!!!



2. Приготовьте блюдо и будьте крайне педантичны в выборе ингредиентов, украсьте его и насладитесь им

Известный факт, когда человек нервничает он зачастую склонен «заедать проблемы». Но если это будет здоровая еда или новое блюдо с тщательно подобранными ингредиентами, аккуратно приготовленная и красиво поданная на стол, это может послужить огромным источником позитивных эмоций, и познания новых вкусов и оттенков.



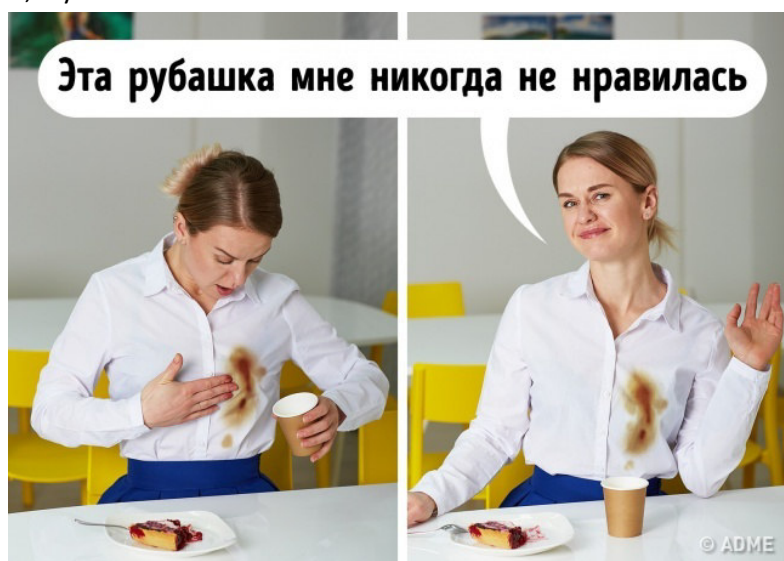
3. Релаксация и дыхание

На сегодняшний день очень актуальным и эффективным способом борьбы с различными стрессовыми и тревожными состояниями является методы дыхательной гимнастики и прогрессивной мышечной релаксации, разработанной еще в 1920 году. Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. Поэтому предлагаем Вам воспользоваться и овладеть простым и очень доступным методом: напрягайте мышцы в течение 10 минут, а затем расслабьте их, стараясь сконцентрироваться на моменте расслабления. Существует множество упражнений (по ссылке Вы можете более подробно их рассмотреть <http://k-psy.ru/relax.html>). Начните с самого простого и доступного - максимально сильно сожмите руку в кулак, удерживайте напряжение, расслабьте. Или же сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос, затем расслабьтесь и сконцентрируйтесь на чувстве расслабления мышц лица.



4. Реагируйте правильно или не реагируйте вообще

Постарайтесь увидеть позитив в любой стрессовой ситуации, пробуйте изменить свое отношение к ней: «Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить свою реакцию на нее». Позитивная реакция на негативное событие помогает не только избежать стресса, но и получить некий опыт, если смотреть на это, как на испытание, и учиться на ошибках.



5. Остановите поток мыслей

Когда вы чувствуете наплыв мыслей, с которым сложно справиться щелкните пальцами и скажите «Стоп! Я подумаю об этом позже!». Можно использовать резинку на запястье или же просто себя ущипнуть. Подобный метод позволяет остановить круговорот мыслей и отложить проблему на потом. Остановив свои мысли, постарайтесь переключить внимание на что-то другое – смените вид деятельности.



6. Побалуйте себя

Советуем каждому находить промежуток время, в течение которого Вы можете делать только то, что захотите. Вы можете рисовать, читать, есть вкусные блюда, говорить по телефону с друзьями и близкими, слушать любимую музыку, смотреть кино и т.д. Это время, когда Вы честно можете отложить все обязанности, негативные мысли, работу и любые текущие дела и доставить себе удовольствие.



7. Мой способ борьбы со стрессом

Позвольте себе испытать как классические методы борьбы со стрессом, так и прислушаться к себе и найти свой личный и эффективный способ снятия неприятного внутреннего напряжения – занятия спортом под приятную музыку, чашка ароматного кофе или чая, беседа с близким человеком или друзьями, горячая ванна или контрастный душ, здоровый сон. Возможно, это продуктивная деятельность будь то уборка, мытье посуды, шитье, вязание, наведение порядка на рабочем месте

или фотоальбома, прогулка и др. Главное, чтобы этот способ был действенным и помог Вам переключить внимание с негативной ситуации на позитивный лад.



Даже маленькая позитивная мысль с утра, способна изменить весь день!!!

**Будьте здоровы!
Берегите себя и своих близких!**