

Медитация, спортзал или трудотерапия? Как избавиться от стресса: советы психологов



Как выйти из стресса самостоятельно: советы психолога

1. Бумага все стерпит

Психологи рекомендуют записывать все, что с вами произошло за день. Идеи, ситуации, проблемы...

Это не только творческий процесс, но и возможность отвлечься от реальности, сбросить напряжение.

Вместо того, чтобы жаловаться на обидчиков— стоит попробовать взглянуть на вещи с новой стороны.

Проанализировать ситуацию, записать свои претензии, обиды, допущенные ошибки. Это тоже своего рода очищение.

2. Я – великий кулинар

Не нужно поедать все, что в холодильнике, стараясь «заесть» стресс, лучше заняться приготовлением сложного блюда.

Методичная нарезка ингредиентов немного успокоит нервы, а из-за повышенной сложности ваше внимание будет сосредоточено не на эмоциях, а на деле.

А результат можно выложить в соц. сети, чтобы похвастаться друзьям и потешить свое самолюбие.



3. Урок от жизни

Воспринимайте стрессовую ситуацию как урок от жизни. «Если не можете изменить ситуацию – измените свою реакцию».

Все совершают ошибки, получают синяки и пинки от жизни, но это полезный опыт.

Причина многих стрессов кроется глубоко внутри нас – это страхи, комплексы, неправильные установки, родовые программы. Начните работу над собой прямо сейчас.

4. Мышечная релаксация

Кевин Чепмен, психотерапевт из США, активно использует упражнения на мышечную релаксацию.

Эта техника не нова, она была создана еще в 1920 году. На 10 секунд нужно напрягать определенную группу мышц, а на 20 секунд полностью расслаблять. Это тоже своего рода медитация, только вы концентрируетесь на физических ощущениях.

5. Я подумаю об этом позже

Помните героиню романа «Унесенные ветром» Скарлетт О’Хара? Чтобы не показывать свои слабости и не погрузиться в пучину депрессии она как мантру произносила: «Я подумаю об этом позже».

И этот метод работает!

Рекомендуем хорошенько обдумать возникшую проблему позже.

Переключите свое внимание, отвлекитесь от раздражителей. Если дурные мысли снова начинают одолевать – просто легонько ущипните себя и произнесите: «У меня будет время проанализировать случившееся. Я сделаю это позже».

Вы остынете, не будете принимать решения сгоряча и обязательно придумаете, как выйти из стрессовой ситуации с наименьшими потерями.

6. Любимое дело

Хобби – это не бездарно потраченное время, а возможность защитить свою нервную систему от стресса.

Рисуйте, займитесь вязанием, пойте, танцуйте, делайте то, что доставляет удовольствие.

7. Классическая релаксация

Советы психолога просты: принять пенную ванну, заварить чашку любимого чая (кофе), слушать расслабляющую музыку.

Нужно использовать все методы, которые затрагивают чувства. Найдите время для себя, ведь стрессовая ситуация – это намек, что пора взять паузу и подумать о потребностях организма.

8. Трудотерапия

Порой сложно восстановить душевное равновесие и как ни в чем ни бывало жить дальше. Смирить бурю в душе помогает трудотерапия.

Перебрать содержимое ящиков рабочего стола, помыть посуду, сделать генеральную уборку, навести порядок в шкафу

9. Вдох-выдох

«Человек не может управлять ветром, зато он может поставить парус».

Если ваше состояние близко к песне Высоцкого: «Сейчас взорвусь как 300 тонн тротила...» – пора делать гимнастику. Но не простую, а дыхательную.

Досчитайте до трех и сделайте глубокий вдох, задержите воздух в легких на пять секунд – и плавный выдох.

10. Здесь и сейчас

Представляйте свою жизнь в виде чаши. Если вы будете постоянно сожалеть о прошлом или бояться будущего – ваша чаша быстро переполнится, в ней не останется места для действительно важных вещей!

Наслаждайтесь жизнью, учитесь видеть в любой ситуации позитивные стороны.

11. Прислушивайтесь к себе

Кто лучше всего знает потребности своего организма как не вы? Научитесь слушать свои внутренние ощущения. Это первый шаг к управлению своими эмоциями и преодолению стресса. Кому-то поможет медитация, кому-то – просто 15 минут тишины.

12. О, спорт, ты – жизнь

Нет лучшего средства борьбы со стрессом, чем физическая нагрузка.

Во время физической активности выделяются гормоны счастья (эндорфины), а выползая после утомительного занятия, вы вряд ли будете думать о проблемах! Все, чего вам хочется – добраться до душа, а потом до уютного диванчика.

13. Самоанализ

Подведем итоги

От стресса можно защититься разве что сидя в биокапсуле и ограничив все связи с внешним миром. Однако можно уменьшить его влияние на организм и с этим помогут:

- практики по самопознанию;
- физические упражнения;
- медитации;
- смена деятельности;
- трудотерапия и прочие.

А как вы справляетесь со стрессом?