

# **Что делать, если у Вас стресс или паника?**

10 советов профилактики вредного влияния стресса на здоровье. Как снять напряжение?  
Как получить от стресса пользу.

# Вред стресса

- Стрессовая ситуация уже к полудню может привести вас к усталости. Под действием гормонов стресса у вас напрягаются мышцы, а это приведет к сильной усталости. Стресс ограничивает доступ кислорода, у вас задерживается дыхание и все это приводит к переутомлению.



# Как снять напряжение?

## Совет 1

- В момент стресса съешьте орехи, подойдут фундук, грецкие, кешью. В орехах содержится много магнезии, которая на мозг человека действует успокаивающе, человек расслабляется и способен рассуждать. Также магнезия содержится в различных специях, зеленых листовых овощах, ореховом масле, йогурте и в фасоли.



## Совет 2



Два золотых правила психотерапии: правило первое - мелкие тревоги - это пустяк; правило второе - все тревоги мелкие.

motivator.ru

- Попробуйте проанализировать причину своих переживаний. Может источником ваших волнений окажется какой-то пустяк, очень преувеличенный вами.

## Совет 3

- В другой раз в напряженной, стрессовой ситуации, прикройте глаза, представьте, что вы находитесь в спокойной обстановке. Сосредоточьте свое внимание на медленном и глубоком дыхании, так называемом диафрагмальном дыхании.



## Совет 4

- Когда вы почувствуете усталость, выполните следующее упражнение: ладони ваших рук приложите к ушам так, чтобы пальцы дотрагивались до затылка, и указательными пальцами быстро побарабаньте по затылочной части головы. Это поможет улучшить ваше самочувствие и прояснит голову. Чтобы получить ощутимый эффект, нужно побарабанить несколько секунд, потом сделать небольшую паузу и так проделать пять раз.

## Совет 5

- Встаньте прямо, пятки нужно сдвинуть вместе, руки должны быть вдоль туловища. Поднимите пятки от пола на 5 сантиметров, запрокиньте вашу голову, поднимите кверху подбородок. Дыхание должно быть замедленным. В такой позиции останьтесь несколько минут. Потом вернитесь в исходное положение. Это упражнение повторите семь раз, и вы почувствуете облегчение.

## Совет 6

- Когда не можете справиться со стрессом, попробуйте погасить стресс физической нагрузкой. Делайте легкие пробежки.



# Совет 7



- Не думайте о плохом, не закливайтесь на этом. Думайте только о хорошем, не теряйте чувство юмора, больше смейтесь. Физиологи утверждают, что при плохом характере и дурном настроении плохо работают эндокринные железы, которые управляют обменными процессами.

# Совет 8

- Занимайтесь медитацией



## Совет 9

- Ежедневно принимайте теплые ванны по 15 минут.



# Совет 10

- Не волнуйтесь по пустякам. Если вы раздражительный человек, воспользуйтесь рекомендациями психолога:
  - постарайтесь не оставаться со своими неприятностями наедине. Поделитесь с каким-нибудь хорошим человеком, тем, что мучает вас. Его заинтересованность, участие, искреннее сочувствие облегчат ваше состояние,
  - отвлекитесь от своих забот. Заботы по дому, работе на время избавят вас от тревожных мыслей и переживаний,
  - не впадайте в гнев. Сделайте паузу перед вспышкой гнева. Упражнения или физическая работа справятся с вашим гневом,
  - можно и уступить. Если вы будете упрямо настаивать на своем, вы будете похожи на капризного ребенка, не будьте капризными.
  - абсолютно во всем нельзя быть совершенством. Возможности и таланты каждого человека ограничены, не нужно предъявлять повышенных требований.

# Методы борьбы со стрессом

- не злоупотребляйте едой и алкоголем.
- бросьте курить.
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- не беритесь за дела, с которыми вы не сможете справиться.
- достаточно отдыхайте.

# Как уменьшить стресс?

- упростите свой график,
- дышите глубже и расслабьтесь,
- займитесь медитацией или йогой,
- улучшите сон.

# Есть ли польза от стресса?

Кратковременные стрессы, которыми нас так пугают, даже полезны для здоровья! В организм выбрасываются гормоны норадреналин и адреналин. В кровь поступает сахар, чтобы обеспечить нам энергию для реакции на раздражитель.

В состоянии стресса в организме проходит такой процесс: сокращается вилочковая железа, что стимулирует выделение белых кровяных телец.

Напрягаются мышцы, «выражая» готовность к боевым действиям.

Расширяются капилляры, снабжающие кровью клетки.

Возрастает ток плазмы, переносящей кровяные тельца и питательные вещества.

Когда после стресса вы расслабляетесь, клетки быстрее питаются и очищаются, токсины вымываются в лимфу, а затем выводятся из организма.

Вывод из всего этого такой: кратковременный стресс становится своеобразной тренировкой сродни физическим нагрузкам. И время от времени испытывать его нужно!