

Профилактика стресса

Стресс – это эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными или неразрешимыми.

Признаки стрессового напряжения:

- .. Невозможно сосредоточиться
- .. Частые ошибки в работе
- .. Ухудшение памяти
- .. Слишком частое возникновение чувства усталости
- .. Очень быстрая речь
- .. Частые боли (голова, спина, живот)
- .. Повышенная возбудимость
- .. Работа не доставляет прежней радости
- .. Потеря чувства юмора
- .. Постоянное ощущение недоедания
- .. Для курящих – возрастает число выкуриваемых сигарет
- .. Пристрастие к алкоголю
- .. Пропадает аппетит
- .. Невозможно вовремя завершить работу

Причины стресса:

- .. Гораздо чаще приходится делать не то, что хотелось бы
- .. Нехватка времени (цейтнот)
- .. Вас подгоняют (кто-то или что-то)
- .. Недосып
- .. Курение, алкоголь
- .. Почти ничего не нравится
- .. Постоянные конфликты
- .. Ощущение неудовлетворенности жизнью
- .. Долги, кредиты
- .. Комплекс неполноценности
- .. Не с кем поговорить о своих проблемах
- .. Не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе

Если проанализировать эти два списка, то становится понятным, что стресс – естественный спутник жизни современного человека. От него никуда не деться – конфликты на работе, переполненный общественный транспорт, все мы спешим и опаздываем. А ритм жизни в большом городе приводит к недостатку сна. Но стресс

вызывают и положительные моменты нашей жизни – рождение детей, повышение по службе, переезд, свадьба, увеличение зарплаты. Необходимо научиться расслабляться и снимать нервное напряжение. Для Вас мы публикуем несколько способов снятия стресса в домашних условиях.

Можно принять хвойную ванну. Она подарит вам прекрасное самочувствие и настроение. Приобретите в любой аптеке хвойный экстракт и, согласно инструкции, разводите в ванной. Хвойные ванны рекомендуется принимать при температуре воды 35-37 градусов и не больше 15 минут. Ванны рекомендуется принимать через день, а курс процедур 12-15 ванн. Польза невероятная:

- Хвойные ванны обладают успокаивающим, расслабляющим эффектом;
- Положительно воздействуют на нервную систему и помогают при головных болях и нервных стрессах;
- Помогает при бессоннице;
- Обладает омолаживающим эффектом;
- Помогают при заболеваниях суставов;
- Полезно тем, кто страдает от лишнего веса;
- Эфирные масла, имеющиеся в хвойном экстракте обладают дезинфицирующим, противовоспалительным и даже обезболивающим действием;
- Хвойная ванна полезна тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- Положительно влияет на гипертоников.

В течение рабочего дня можно выпить чашечку зеленого чая с мелиссой, он хорошо снимает напряжение и успокаивает, придает ясность мыслям, укрепляет сосуды, повышает тонус организма. Противопоказан только в утренние часы при пониженном артериальном давлении.

Регулярно кушайте фрукты - особенно апельсины и бананы. Они лучше всех снимают психоэмоциональное напряжение. Если не любите или вам нельзя кушать апельсины - просто красиво их разложите на кухне. Один их запах повышает настроение. Для этой цели можно купить арома-масло.

Очень важно соблюдать соотношение "Работа-отдых", так как ваши достижения и успех во всех сферах жизни во многом зависят, умеете вы отдыхать или нет. Так давайте сегодня дадим отдых нашему телу и мыслям. Для этого сделаем следующее упражнение-релаксацию "Летняя полянка". Удобно расположитесь лежа на диване или кровати. Вам ничего не должно мешать. Закройте глаза. Представьте, что Вы лежите на солнечной летней полянке в тени деревьев. Вы лежите на яркой мягкой зеленой травке. Небо пронзительно-голубое с легкими перистыми облачками. Вы смотрите на это небо сквозь листву деревьев. Дует легкий свежий ветерок и по Вашему лицу скользят солнечные зайчики. Вам легко и радостно так лежать. Ваше тело отдыхает. Вдохните глубоко этот свежий и чистый воздух. Задержите дыхание, посчитав мысленно до 5. Медленно выдохните. Задержите дыхание на несколько секунд. Снова вдохните. Таких вдохов-выдохов сделайте 5-6 раз. Запомните это ощущение мира, спокойствия, чистоты и свежести. Можете выполнять такое упражнение после тяжелого трудового дня. Если вдруг заснете - это неплохо, будут сниться радостные и счастливые сны!

Еще одно направление, которое поможет Вам справиться с напряжением после трудного рабочего дня – музыкотерапия. Это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуется к прослушиванию: Шопен "Мазурка", "Прелюдии". Штраус "Вальсы". Рубинштейн "Мелодии".

- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы: Бах "Контата 2". Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".
- Для общего успокоения, удовлетворения: Бетховен "Симфония 6", часть 2. Брамс "Колыбельная". Шуберт "Аве Мария". Шопен "Ноктюрн соль-минор". Дебюсси "Свет луны".
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми рекомендуется: Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21". Барток "Соната для фортепиано", "Квартет 5". Брукнер "Месса ля-минор".
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением: Моцарт "Дон Жуан". Лист "Венгерская рапсодия" 1. Хачатурян "Сюита Маскарад".
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения: Чайковский "Шестая симфония", 3 часть. Бетховен "Увертюра Эдмонд". Шопен "Прелюдия 1, опус 28". Лист "Венгерская рапсодия" 2.

Выбирайте тот метод, который Вам больше всего нравится, можно эти методы сочетать, например, хвойные ванны и музыкотерапию. Берегите себя! Помните, что стресс вызывают не события сами по себе, а то, как мы к ним относимся! Поэтому считайте, что все, что происходит в Вашей жизни – все к лучшему и Вам на благо!