

Как снять стресс и нервное напряжение

Стресс — это неспецифический ответ организма на любое изменение внешних и внутренних условий, требующее приспособления. Это наша нормальная реакция, основанная на врожденном инстинкте самосохранения. Избежать стрессовой ситуации нельзя. Но можно научиться справляться с последствиями стресса.

1. Признаки стресса

Стресс проявляется как особое психо-физиологическое состояние и имеет многочисленные и разнообразные симптомы.

- 1) со стороны физиологии — физическая слабость, головные боли, нарушения сна, отсутствие аппетита или обжорство, колебания артериального давления, боли в сердце и других внутренних органах, повышенное потоотделение, неадекватное ощущение температуры и прочие вегетативные реакции;
- 2) эмоциональные проявления — раздражительность, смена настроения, резкий переход от апатии к гневу, ощущение постоянной усталости, недовольство, способное вызвать агрессию и другие симптомы;
- 3) интеллектуальный статус — рассеянность, ослабление памяти, заторможенность, ошибки в работе;
- 4) изменения в поведении — желание все контролировать сменяется уклонением от ответственности, пренебрежение к себе может дойти до суицида, появляется тяга к алкоголю и вредной пище.

2. 10 советов по преодолению стресса

Человек, находящийся в состоянии хронического стресса, может попасть в порочный круг: когда нет сил выполнять повседневные обязанности, возникает чувство вины, которое вызывает нервозность, а это усиливает стресс. Но есть приемы и методы, выполняя которые можно понизить уровень нервного напряжения. Не все они универсальны, ведь причин для стресса множество. Но знать эти приемы, помнить о них и в случае необходимости применить очень полезно. Вот некоторые из них.

- 1) Ищите новые возможности, а не концентрируйтесь на проблеме

Есть такие стрессовые ситуации, например, проблемы в семье или неудача в бизнесе, которые можно сравнить с двойкой, полученной в школе за сочинение.

Это не столько оценка текущего состояния, сколько указание на направление, в котором надо двигаться, чтобы в такую ситуацию не попадать. О чем подумать, что исправить. Отрицательный результат — это тоже результат. Вспомните Остапа Бендера, который после каждого провала с очередным стулом восклицал: «Наши шансы растут!».

2) Научитесь отпускать ситуацию

Не все от нас зависит, мы не можем влиять на все. Тяжело пережить разочарование в друге — вероятно, он не был другом; клиент предъявляет претензии, требует возврата денег, угрожает судом — не следует избегать объяснения, как говорится, покаянную голову меч не рубит. Таких жизненных ситуаций множество, предусмотреть все нельзя. Важно помнить: пусть последствия наших ошибок будут проявляться еще долго, но жизнь продолжается! Надо стать перед зеркалом, улыбнуться себе, сделать глубокий вдох и полный выдох, порадоваться тому, что у вас это получается, и идти вперед.

3) Вспомните о тех, кому хуже

Действительно, достаточно посмотреть по телевизору вечерний выпуск новостей, чтобы благодарить судьбу за то, что у вас есть теплая квартира, что вам не надо думать о том, что вы будете завтра кушать, и тогда сегодняшняя проблема покажется мелкой и недостойной серьезных переживаний.

4) Дышите глубоко

Этот прием универсальный и наиболее доступный. Дыхание — это естественный произвольный рефлексорный акт. В состоянии стресса надо только сосредоточиться и начать глубоко дышать. Через короткое время вы почувствуете, как тело расслабляется, приходит успокоение. Как сказано у Булата Окуджавы, «и боль, что скворчком стучала в виске, стихает, стихает».

5) Побалуйте себя едой

Одно из проявлений стресса — повышенный аппетит. Но если взять его под контроль, то это будет хорошим способом снять нервное напряжение. Для этого надо только тщательно и долго жевать. И

чтобы пища была вкусной. Длительная работа жевательных мышц и приятные вкусовые ощущения понизят уровень стресса.

6) Выспитесь

Врачи говорят, что сон — лучшее лекарство. В этом отношении стресс не является исключением. Во сне восстанавливаются силы и приходят свежие идеи, как справиться с проблемой. Погуляйте перед сном, послушайте вашу любимую музыку и ложитесь спать. Не даром говорят — утро вечера мудренее.

7) Посмейтесь

В одной одесской песне поется: «...смех сквозь слезы, но все же смех!». Когда человек смеется, в головном мозге вырабатывается гормон радости, и нервное напряжение спадает. Если в минуту стресса есть под рукой интернет, загляните на YouTube — смешные приколы с кошками или анекдоты обязательно вызовут у вас улыбку, а вскоре смех сквозь слезы сменится смехом до слез.

8) Рисуйте

Рисование очень хорошо отвлекает от «дурных» мыслей, потому что требует сосредоточенности. Это именно то, что необходимо для снижения уровня нервного напряжения.

9) Поделитесь с кем-нибудь вашей проблемой

В состоянии стресса крайне важно не замыкаться в себе. Лучше всего с кем-то поговорить. Вас выслушают, и это уже наполовину снимет нервное напряжение. А если ваш собеседник выскажет свое мнение о вашей проблеме и при этом даст дельный совет, то это наилучший способ вернуться в свое обычное состояние.

10) Дайте работу вашим мышцам

В состоянии стресса перенаправьте нервное напряжение в мышечное, и результат не заставит себя ждать. Можно быстро ходить, приседать, сжимать и разжимать кулаки. Очень полезны изотонические упражнения, когда мышцы напрягаются, не совершая движения.

Эти советы обращены к мужчинам и женщинам в равной мере. Но поскольку у мужчин и женщин имеются психологические различия, то некоторые способы подходят только женщинам, а другие — только мужчинам.

3. Как снимать стресс женщине?

Не накапливайте в себе негативную энергию. Это плохо для здоровья, для красоты, для личных отношений. В общем, это отравляет жизнь. Поэтому —

1) Уделите время себе любимой

Сделайте что-нибудь для себя, ведь вы этого достойны. Косметический салон, парикмахерская, кружок йоги. Пройтись по магазинам, наконец...

Только женщина может понять, как это все успокаивает нервную систему.

2) Сходите на мастер-класс

В наши дни многие виды искусства используются как средство решения психологических проблем, в том числе стресса. Посещайте какую-либо художественную студию, которая ближе вашему сердцу. Вы смените обстановку, найдете единомышленников, почувствуете душевное спокойствие.

3) Научитесь медитировать

Известно, что медитация вводит человека в состояние отрешенности, что так важно при нервном напряжении. Обучиться можно в группе с тренером или самостоятельно, используя видеоуроки. Если вы владеете медитацией, вам не страшен стресс!

4. Как снять стресс мужчине?

У мужчин негативная энергия может выплеснуться вспышкой гнева или агрессией. Чтобы дело не дошло до таких эксцессов, можно воспользоваться следующими способами:

1) Сыграйте в шутеры и симуляторы

Компьютерные игры, требующие концентрации внимания и быстрой реакции, очень хорошо снимают стресс. Они незаметно перенаправляют отрицательные эмоции в положительное русло.

2) Займитесь спортом

Любая физическая нагрузка в разумных пределах укрепляет нервную систему, вызывает чувство удовлетворения от успешного преодоления трудностей, позволяет легче справляться со стрессом.

3) Плавайте

Особое место в спортивных занятиях занимает плавание — помимо собственно физической нагрузки, организм получает специфическое воздействие от воды.

4) Устройте романтический вечер любимой

Это хорошо! Правда, есть разница в том, является ли романтический вечер целью или только средством для снятия нервного напряжения. В любом случае важен положительный результат. А если устраивать романтические вечера любимой регулярно, то стрессу просто делать нечего!

5. Как не стоит снимать стресс?

1) алкоголь;

2) агрессивное вождение;

3) физические перегрузки;

4) переедание;

5) ночь с телевизором наедине;

6) хулиганские поступки — это не антистресс, это только усугубляет состояние и может привести в больницу или полицию. Будьте осторожны!

Подводя итог сказанному, необходимо подчеркнуть: нельзя избежать стресса, но можно и нужно научиться встречать его достойно. Главный прием — глубокое дыхание; помогает при внезапном стрессе и при хроническом. Далее спорт, потом медитация, затем все остальные способы и методы.

Работа сдана вовремя, очень грамотная статья! Написана простым и живым языком, приятно читать!

