Что делать при стрессе. Программа-минимум

Наша жизнь стремительно несется, всегда есть неотложные дела, проблемы. Практически каждый человек – и взрослый, и подросток сегодня подвержен частым стрессам. Сумасшедший ритм жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Как помочь себе и близким в этой ситуации? Нужно подобрать наиболее подходящие для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами. Наверняка, многие из вас уже пользуются некоторыми их них.

1. Хотя бы полдня в неделю проводите так, как Вам нравится - гуляйте, танцуйте, плавайте, рисуйте, общайтесь с друзьями или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.

2. Не реже раза в день говорите свом близким теплые, поддерживающие слова. Скорее всего, они захотят ответить тем же. Очень важно постоянно осознавать, что тебя кто-то любит - это защита от серьезных нервных срывов.

3. Если Вы мало двигаетесь, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

4. Пейте больше чистой питьевой воды.

5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что "вредно", но доставляет Вам удовольствие - побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.

Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.

6. Не позволяйте другим портить Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа "пустые" письма.

7. Когда Вы подавлены, угнетены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой - уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

8. "Выпускайте пар", когда это требуется, но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать, барабанить, забивать гвозди. Главное - не "вмешивайте" в свое настроение окружающих.

9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.

10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.