

Как бороться с эмоциональным напряжением?

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

Способы снятия эмоционального напряжения и стресса:

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор. Необходимо делиться своими переживаниями! Если тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не возможно, то найди того человека (в этом случае может помочь психолог), которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья.
- Не забывай стараться высыпаться и правильно питаться.
- Важно переключаться на занятия, приносящие удовлетворение (хобби), можно прибегнуть к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка). Помогают избавиться от стресса занятия спортом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше. Особенное внимание можно уделить приседаниям. Приседания помогают разогнать кровь по всему организму. И если вы раз в час, или хотя бы когда-то об этом, вспомните и будете делать минимум по 10 приседаний, вы не только понизите градус агрессии и дадите организму витамин жизни (движение), вы похорошеете, разругавшись.
- Переключись на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела). Выдели моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы. Не боятся плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте. Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
- Мысленно перенестись в то место, где вам хорошо и спокойно. Стремиться в течение дня замечать позитивные моменты. А вечером перед сном вспоминать их. Если вы их еще будете и записывать, или соревноваться, например, с детьми, кто больше позитива за день вспомнит, то хороший сон и добрая атмосфера дома вам обеспечены!
- Знакомиться с новостями разумно и дозированно. Учитывая степень собственной эмоциональности.
- Стараться минимум раз в день совершать пешие прогулки. Это может быть прогулка во время обеда, можно выйти раньше на одну остановку вечером по дороге домой или придя домой, выйти погулять с собакой. Каждый может что-то для себя придумать. Важно, чтобы это была именно прогулка (в любом удобном для вас темпе), движение сжигает адреналин, восстанавливая нормальное кровообращение.
- Дыхательные упражнения хорошо насыщают мозг кислородом, улучшают кровоснабжение мозга. Самое простое и доступное: вдох через нос и медленный выдох через приоткрытый рот. Десять таких осознанных вдохов-выдохов, помогут также заметно успокоиться нервной системе. Если закружилась голова, не пугайтесь – это от перенасыщения мозга кислородом, быстро пройдет. Делайте менее глубокие вдохи. И, пожалуйста, без фанатизма!
- Аффирмации, настроения, девизы, задорные речёвки – всё, что способно поднять настроение.
- Держите на губах улыбку. Даже если вам совсем не хочется сейчас улыбаться, все-таки подержите минуту рот до ушей, это не так уж и сложно, но уже достаточно забавно. Дело в том, что положение мышц «улыбка» передает организму сигнал на выработку гормона радости. И это не шутка, а вполне научно доказанный факт.

Антистрессовое питание

- Лучшему запоминанию способствует – морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит – капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Постарайтесь делать в день хотя бы одно доброе дело. Делать сознательно, намеренно, НЕ ОЖИДАЯ вознаграждения или благодарности. И никому не говорите о своих добрых поступках. Поверьте (и проверьте!) – это сделает вас счастливее! А поначалу, если вам удалось не ответить чье-то раздражение или агрессию ответным раздражением -агрессией – это тоже будет считаться, как доброе дело!