Как снимать стресс

Автор: Stonefire
15.11.2009 01:29 -

Как научиться **снимать стрессы**, которые стали привычным явлением в нашей повседневной жизни?

Чтобы снять стресс и восстановить внутреннее равновесие специалисты рекомендуют:
- во-первых, хорошо и длительно высыпаться и, если если есть возможность, поспать после стресса. Полноценный сон прекрасно расслабляет и восстанавливает силы.
- снимает стресс прогулка на свежем воздухе, особенно на природе
- баня - еще один эффективный способ снятия стресса. С помощью банных процедур не только выводятся шлаки, но и смываются все негативные эмоции, накопленные за неделю. А закрепить оздоравливающий эффект бани можно с помощью целебных чаев, например, из сухой малины или малиновых листочков, мяты, ромашки.
- помогают снимать стресс и специальные физические упражнения. Например, сразу после стресса можно сделать такое упражнение: поставьте руки на поясь, ноги - на ширине плеч, сделайте медленный брюшной вдох, затем резко и быстро выдохните со звуком «ха», одновременно сбрасывая руки с пояса. Упражнение можно повторить несколько раз.

Снимать стресс можно и с помощью такого упражнения: сядьте как можно более удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Делая вдох, постарайтесь представить себе, как начинает пропитываться кислородом каждая клеточка вашего тела. Вы должны осознавать, что кислород является источником вашей жизни. Старайтесь дышать как можно медленнее и глубже. Через некоторое время вы почувствуете, как спокойствие и силы возвращаются к вам.
- хорошо снимает стресс любимая музыка, общение с животными.

Главное - не позволять напряжению накапливаться и не допускать, чтобы стресс переходил в депрессию.