Автор: admin
13.05.2011 10:05 - Обновлено 29.10.2014 16:13

Как не поддаваться унынию и стрессу? 9 правил поддержания жизненного тонуса

Стрессу подвержены не только люди, но и животные. Практически от него не застрахован любой живой организм. Когда наш организм начинает реагировать на вызывающие внешние факторы: физические и моральные, мы начинаем испытывать стресс. При этом наше внутреннее состояние изменяется: начинает повышаться давление, ускоряется обмен веществ, частота дыхания, усиливается прилив крови к мышцам в 3-4 раза.

Такую реакцию организма называют «отбивайся или спасайся». Если мы именно этим занимаемся, то в конечном итоге получим хороший результат, но, как правило, мы не делаем этого и получаем стресс.

Неиспользованный адреналин в крови приводит нас к физическим и психологическим проблемам. Важно научиться справляться со стрессом. Воспользуемся данными советами и поддержим свое приятное настроение и бодрый жизненный тонус.

ПРАВИЛО 1. Питайтесь понемножку, маленькими порциями, что позволит вам восстановить силы, самочувствие, вы сможете быстрее справиться со стрессом. Выполняйте регулярно физические упражнения для сжигания лишних калорий.

ПРАВИЛО 2. Не только сильная трагедия и душевная травма может привести к серьезным заболеваниям, но и мелкие повседневные неприятности способны сыграть роковую роль в возникновении тяжелых болезней. Поэтому имейте как можно больше хороших друзей. Ваша иммунная система будет крепкой, если вы будете находиться в кругу людей, близких вам по духу. Если у вас происходят неприятности, поделитесь с друзьями или отвлекитесь с ними от проблем.

ПРАВИЛО 3. Необходимо высыпаться. Признайтесь, когда вам плохо, вы начинаете

неправильно питаться: кофеин, алкоголь и т. д. далеко не всегда являются хорошим выходом из стрессовой ситуации, наоборот, могут ее усугубить.

ПРАВИЛО 4. Постарайтесь уединиться. Именно в тишине, когда вас никто не отвлекает, можно четко и ясно мыслить, приходит душевное спокойствие, творческое вдохновение. Особенно уединение необходимо, если вы работаете с перегрузкой и большим количеством людей и информации.

ПРАВИЛО 5. Не будьте пассивной жертвой стрессовых ситуаций, пытайтесь разрешить эту проблему, превратите трагедию в потенциальную возможность.

ПРАВИЛО 6. Больше смейтесь, юмор – одно из лучших лекарств от всяких болезней. Это всем известно, однако, мы не всегда следуем данному правилу.

ПРАВИЛО 7. Посмотрите на себя в зеркало, какое у вас выражение лица? Хмурое и недовольное? Вы думаете, окружающим вас людям приятно на вас смотреть? Не забывайте, что ваше выражение лица может улучшить или ухудшить настроение другим.

ПРАВИЛО 8. А ваш голос? Его тон? Как вы говорите? Представьте себе, что у некоторых руководителей, даже тон секретарей далеко не всегда приветливый, видимо, глядя на своего недовольного босса, перенимают его дурное настроение. И наоборот, если начальник имеет приятный голос, у него и секретарь приветливый, а от него хорошее настроение передается и окружающим. Так что приятного вам голоса! Будьте здоровы!

ПРАВИЛО 9. Наши любимые животные – у кого они есть, тот знает. У кого нет, много теряет. Объяснять не буду. Проверьте на своем опыте, и вы убедитесь в их полезности и способности смягчать стрессы.

Живите полноценной жизнью, будьте активны, старайтесь не чувствовать себя изолированно и всегда извлекайте уроки из негативного опыта!

Удачи и здоровья вам и вашим близким! Берегите себя и всегда придерживайтесь этих основных правил, чтобы «убежать» от негативного стресса, не поддавайтесь унынию и тоске – развлекайтесь и живите полной жизнью!

Автор - Дмитрий Колпаков

Источник