Автор: admin
30.09.2011 16:53 - Обновлено 30.10.2014 02:41

# Как правильно расслабляться?

Праздники закончились, все салаты съедены, шампанское выпито…
Начались суровые будни. Причём, суровые они не только потому, что трудно выходить на работу после долгого отдыха, но ещё и потому, что перед нами открывается перспектива решения огромного количества дел.
У школьников сейчас самая трудная и длинная третья четверть, у большинства студентов разгар сессии…

И неудивительно, что многим сложно настроиться на прежний ритм работы, появляется нервозность из-за того, что постоянно совершаешь какие-то ляпы. Нервозность может перерасти в стресс

Поэтому, чтобы быстрее войти в ритм и как можно меньше нервничать, нужно научиться расслабляться.

Во-первых, это обязательно школьникам и студентам, на хрупкие (а может и не очень) плечи которых свалилось огромное количество учебного материала. Для них важно делать паузы во время зубрёжки.

Во-вторых, это поможет просто всем, кто уже начал уставать от тяжёлых будней.
Итак, я предлагаю несколько вариантов расслабухи, которые зависят от того, на какой стадии усталости Вы находитесь.

**1. Усталость начинает одолевать.**Накапливается недосыпание, недоедание, недопивание и т.д. Для этого варианта подходит лёгкий отдых, который напрямую зависит от Вашей фантазии. Например, можно банально выпить чашечку кофе с ликёром (или коньяком, или сливками, главное – не смешивать).

Но особенность Вашего кофепития  должна состоять в том, чтобы Вы отбросили все мысли о делах. Важно  выбрать напиток, который Вам нравится.
Пить кофе (чай, лимонад и т.п.) надо медленными глотками, с наслаждением. При этом

закройте глаза и попытайтесь представить себе свой собственный маленький мирок, где Вам было бы хорошо.

Обрисуйте себе в фантазии все детали своего райского уголочка (например, сказочный хрустальный замок, с высокими круглыми башенками, увенчанными серебряными куполами, стоящий на опушке сказочного янтарного леса на берегу зеркального озера…). Сочетание удовольствия от картинки, родившейся в Вашей фантазии, и вкусового наслаждения обязательно поднимет Ваше настроение.
Этот способ удобен тем, что его можно использовать и на работе, а занимает он совсем немного времени.

**2. Усталость одолела.**В этом случае расслабляться надо уже более основательно. Для такого случая подойдут хорошая книга, душистая ванная. Проще говоря, делайте то, что вам нравится.

Отложите ненадолго дела, позвольте себе заняться любимым делом. Кому-то нравится рисовать, кому-то танцевать. Так возьмите листок бумаги и нарисуйте простым карандашом свой мирок (из п.1). Или включите любимую музыку и подпевайте или потанцуйте немного. Кстати, физические упражнения тоже очень помогают от умственной усталости.

Если же **3. Усталость переходит в состояние стресса**, то здесь физические нагрузки просто необходимы. Ведь стресс – это не только накопившаяся усталость, но ещё зачастую агрессия. И от неё нужно обязательно избавиться, иначе она пойдёт Вам же во вред. Сделайте несколько приседаний, или помашите сильно руками, или сделайте пробежку.

Если стресс уже накопился, то для избавления от него нужно больше активности: побейте боксёрскую грушу (если таковой нет, то подойдёт подушка); многим помогает просто как следует прокричаться (проблема  том, что соседи могут неправильно понять). Или же, хороший способ – быстрый танец. В общем, выбирайте то, что Вам подойдёт в данной ситуации.

И ещё, учитесь расслабляться каждый день.  Понемножку, но расслабляться. Встаньте,

потянитесь, зевните как следует. Покрутите головой, кистями, разомните пальцы.

Научитесь радовать себя маленьким баловством. Купите себе любимую шоколадку, или намажьте вечером кремом всё тело (особенно нравится девушкам), если Вы не одиноки, сделайте это вместе с партнёром. Доставляйте себе маленькие удовольствия, хвалите себя за сделанную работу.

Но не следует пялиться в телевизор или беспрерывно играть на компе. Кажущееся расслабление лишь больше утомляет Вашу нервную систему.

**Радуйтесь жизни, и она будет радовать Вас!**

Автор - **Аня Щелкунова**

Источник