Автор: admin
15.09.2011 19:59 - Обновлено 30.10.2014 04:13

Как снять стресс?

Каждый из нас испытывает на работе, дома, на улице и даже в кругу друзей так называемый **стресс**. В наши дни стрессов не избежать, так как жизнь без стресса – не жизнь. Причиной стресса часто становятся конфликты между людьми. Многие убеждены, что стресс победить нельзя. На самом деле, вооружившись некоторыми знаниями, уйти от стрессов в повседневности намного проще, чем принято думать. Важна при этом лишь определенная мера самодисциплины (как, впрочем, и при устранении стресса).

Лучший **пример**: если утром вы встаете точно по звонку будильника, то уже на старте дня избегаете нескольких стрессов: торопливо проглоченного или слишком скудного завтрака, спешки по дороге на работу и выбросов адреналина, когда опоздавший автобус или пробка на дороге задержит вас хотя бы на пять минут. Если спокойно сесть и расписать, где в течение дня для вас расставлены ловушки стресса, вы обнаружите, сколько стрессов вы обеспечиваете себе собственной безалаберностью и неумением организоваться. Понимание этого - первый шаг на пути к тому, чтобы в будущем избежать их совсем. Второй шаг - составить временной план для тех вещей, которые вы можете сами держать под контролем, поскольку хорошо структурированный распорядок дня дает очень много для того, чтобы сократить количество стрессов. Если только соблюдена основная линия, у вас не возникнет стресса из-за некоторого нарушения планов. Кому удается изменить свое отношение к этому, не только чувствует себя уравновешеннее, но и выглядит лучше.

Другой способ **снять** стресс – хорошее настроение. Лучше настроение, меньше стрессов - радостнее и дольше жизнь. Минута смеха приносит человеку столько же пользы, сколько 45-минутное занятие физкультурой. К такому выводу пришли медики. Существует даже специальный раздел науки, изучающий смех - гелотология. Норма смеха для ребенка - примерно 400 смешинок в день. Взрослому нужно рассмеяться 15 раз за сутки. В реальности мы часто не добираем до нормы. Чтобы восполнить этот пробел, во многих странах уже открываются клубы смеха. Люди приходят в них, чтобы от души посмеяться. Правда, никаких веселых историй в этих клубах не рассказывают и иными способами не смешат. Смеха добиваются по особой методике психологического настроя.

От стресса помогут **различные звуки**, которые сопровождают нас всю жизнь. Не секрет, что действуют они на нас по-разному: вой автомобильной сигнализации под окном способен лишить душевного равновесия, зато приятная музыка легко поборет

стресс. Установлено, что народные напевы служат универсальным средством для физической и психической релаксации. Произведения Чайковского, Шуберта, Листа, Шопена помогают почувствовать себя свободно даже в многолюдной толпе. Африканские мелодии, а также близкие к ним по музыкальному строю джаз, блюз, поднимают настроение, прогоняют прочь депрессию. Рок-музыка снимает физическую усталость, помогает «оторваться» от проблем минувшего дня, изгоняет из подсознания следы неприятных звуков. Поэтому, если день выдался шумным, немного рока не повредит. При чувстве опустошенности поможет религиозная музыка. Если при стрессе разыгралась головная боль, послушайте Мендельсона («Весенняя ария»), Дворжака («Юморески»).

Стресс существует в нашей жизни всегда, начиная с нашего рождения. Матушка природа задумывала его как пружину, запускающую в нашем организме массу физиологических функций. Существуют еще много способов победить стресс, но его лучше **избегать**. Человек – существо разумное, которое может все!

Автор - **Петр Шишкин**

Источник