

# СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА СО ВСЕГО МИРА

У каждого из нас есть свои проблемы.

Кто-то успешно справляется с ними, используя свои проверенные методы, а кто-то предпочитает воспользоваться услугами психолога.

Но вовсе не обязательно прибегать к помощи незнакомого человека, ведь вы сами легко сможете найти **выход из стресса**. Как? Об этом мы и будем говорить ниже.

**Способ 1.** Наш организм сам подсказывает нам один из самых эффективных способов **выхода из стресса** - употребление питии. Когда мы едим, наш мозг вырабатывает гормон радости. Но не следует злоупотреблять этим способом, так как это может не самым лучшим образом отразиться на вашей фигуре. Ученые даже подметили, что женщинам куда больше свойственно «заедать» стрессовую ситуацию, чем мужчинам. Представители сильного пола, наоборот, склонны баловать себя чем-нибудь вкусненьким, когда у них хорошее настроение. Чем побаловать себя после тяжелого, насыщенного стрессовыми ситуациями дня? Клубничным коктейлем, бананами и шоколадом.

**Способ 2.** Специалисты убеждены: одним из самых простых способов **выхода из стресса** является простое его «запивание». Дело в том, что одним из самых явных последствий стресса является обезвоживание организма. Простейший способ справиться с этой проблемой - это пить как можно больше. Правда, тут нужно учитывать, что пить нужно не все подряд, а только чистую воду и свежевыжатые соки, которые быстро утоляют потребность организма в жидкости. Если говорить про все любимые кофе и чай, то эти напитки, наоборот, увеличивают скорость выделения жидкости из организма. Преимущество этого способа состоит также в том, что, в отличие от первого, он гораздо безопаснее для фигуры, особенно, если вы будете употреблять воду, а не соки. Если все же вы отдали предпочтение сокам, то лучше развести их водой.

**Способ 3.** Теперь вспомним про банальную потребность нашего организма в полноценном сне. При современном ритме жизни многие люди уже забыли, что такое нормальный сон. Ученые из США говорят о том, что время до сна определяется каждым человеком индивидуально, в соответствии с его потребностями, однако в сутки не рекомендуется спать менее семи часов. Помните о том, что хроническое недосыпание, которое на данный момент свойственно большинству людей нашей чудесной планеты, крайне негативно сказывается на здоровье. Кроме того, уже ни для кого не секрет, что крепкий сон - это замечательный и очень приятный способ борьбы со стрессом. Поэтому, старайтесь выделять достаточное количество времени на сон.

**Способ 4.** Некоторые специалисты в области психологии, рекомендуют «сжигать» все свои проблемы. Психологи предлагают уникальный способ **выхода из стресса**. Своим пациентам они советуют записывать все своим переживания и негативные эмоции в отдельную тетрадь, описывая при этом все в мельчайших подробностях. Когда все ваши мысли будут зафиксированы в письменном виде, вы можете порвать листы или сжечь их. Если верить специалистам, то такой способ позволяет быстро снять нервное перенапряжение и избавить вас от негативных эмоций.

**Способ 5.** Ученые из Японии давно придерживаются того мнения, что лучше всего выплескивать свои негативные эмоции при помощи физических упражнений. Но

рекомендуются не просто приседания и махи руками, а более специфичные формы разрядки, такие как битье посуды или других предметов интерьера. Вы не поверите, но в начале двадцатого века во Франции изготовители посуды выпустили целую серию дешевой фарфоровой посуды, которая предназначалась специально для того, чтобы ее били. При этом, основатели фирмы призывали всех приобретать дешевые тарелки и чашки, чтобы не копить в себе отрицательную энергию и всегда иметь под рукой данную посуду. Кто знает, может это и вправду самый лучший **способ выхода из стресса?**

**Способ 6.** Освойте какую-нибудь дыхательную практику. Она пригодится вам, когда вы столкнетесь с какой-нибудь негативной ситуацией. Дело в том, что если мы сдерживаем себя и не выплескиваем на окружающих весь поток негативных эмоций, то они не исчезают, а копятся внутри, что приводит к тому, что мы начинаем проявлять агрессию против самих себя, настраиваемся на «самоуничтожение». Некоторые специалисты считают, что избежать этого можно просто научившись «выдыхать» стрессы. Самой простой дыхательной методикой в этом случае будет просто сделать десять глубоких вдохов и выдохов. Это же простое упражнение поможет вам не сорваться на окружающих. Когда почувствуете, что эмоции вас захлестывают, выполните это упражнение, после чего, вы наверняка сможете совладать с собой.

**Способ 7.** Ученые из Германии советуют «замораживать» стресс . Специалисты из этой страны убеждают, что нервное напряжение поможет снять обычный холод. Когда попадаете в ситуацию, которая вводит вас в состояние сильного волнения, выйдите на три минуты на холод, не надевая верхнюю одежду. Когда вы ненадолго оказываетесь в среде с минусовой температурой, ваш мозг начинает активно вырабатывать гормон радости - серотонин. Правда, следует отметить, что главное при использовании этого способа - не затягивать процесс, так как в противном случае не долго и простуду заполучить!

**Способ 8.** Этот способ также очень и очень действенен. Все что вам придется сделать - это представить себя режиссером, а всю ситуацию превратить не более чем в театральное действие. Представьте, что вас все, что происходит, вовсе не касается, вы наблюдаете за всем этим со стороны и потому можете адекватно оценить все происходящее и найти наиболее оптимальное решение сложных задач. Психотерапевты убеждены, что, используя такой прием, любой человек может превратиться из безвольной жертвы, которая плывет по течению и покорно отдается на волю судьбы, в настоящего хозяина своей судьбы, который не только имеет право на слово и действие, но и активно использует данное право. Главное, не заигрывайтесь и не забывайте, что все же вы и только вы отвечаете за свои поступки и слова, поэтому действовать нужно обдуманно и взвешенно.