



ГБУЗ «Камчатский краевой центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Правило № 4. «Водными займитесь процедурами!» Принимайте контрастный душ.

Кто такие моржи, знаете? Зачем они ныряют зимой в прорубь? И почему после погружения в ледяную воду они такие довольные? Ответ – все те же эндорфины, «гормоны счастья», которые выделяются при резком охлаждении тела. Контрастный душ – более мягкий и доступный способ закаливания, и им может заниматься каждый. Эта процедура не только снимает стресс и поднимает настроение, но так закаляет организм, что можно вообще не болеть простудами. Снять напряжение также помогают: горячая ванна, посещение бассейна, бани и т.д.

Правило № 5. Слушайте музыку.

Любую, которая Вам нравится. Прослушивание любимой музыки вызывает ощущение счастья. Но для того чтобы расслабиться, лучше включать медленные композиции. «Рамштайн» не подойдет, сразу предупреждаем! Во время этого забудьте о проблемах на 20 минут и растворитесь в музыке.

Правило № 6. Созерцательные упражнения во время прогулок.

Чтобы снять стресс, можно пройтись и подышать. Лучше выбрать тихое место, например парк. Темп шага должен быть медленный. После прогулки присядьте на скамейку и посмотрите, например, на дерево, вглядывайтесь в каждый его изгиб. Созерцательные упражнения тоже хорошо успокаивают.

Правило № 7. Начинайте расслабляться по дороге с работы.

Уже в дороге отключайте мысли о работе и текущих проблемах, не поддавайтесь всеобщей агрессии и нервозности, царящей в общественном транспорте в часы пик. Старайтесь подавить те импульсы, которые могут заставить Вас злиться на кого-то.

Правило № 8. Стресс легче предупредить, чем снять!

Вот золотое правило, которое вы должны усвоить. Чтобы не избавляться от стресса убойными средствами вроде таблеток или алкоголя, лучше сведите его к минимуму, начиная с утра.

МЫ И СТРЕСС. КТО СИЛЬНЕЕ?

Бывает, только настроишься на выходные с мечтами посетить какой-нибудь прекрасный уголок природы, как бац! грянул дождь, и ты остаешься дома наблюдать из окна давно надоевший пейзаж. Или начальник поощрил премией какую-то выскочку, а тебя, трудяжку, не заметил; или сосед «выгулял» собаку у твоего порога, а убирать за ней отказался, сплав тебя по известному адресу...

Не добавляет радости и понимание того, что соседские собаки БУДУТ гадить на Ваш порог, соседи БУДУТ грубить, на работе и дома БУДУТ «сворачивать кровь»...

Но вот как мы это воспримем, и станем ли от этого страдать, зависит только от нас самих. Давно доказано, что стресс может привести к неизлечимым опасным заболеваниям. Да и мы сами частенько повторяем: «Все болезни – от нервов». И это действительно так!





КАК ИЗБЕГАТЬ СТРЕССА?

Занятия спортом, медитация и прогулки на свежем воздухе снижают чувствительность к негативным факторам. Если спорт Вам не подходит, то медитация (аутотренинг) нужна обязательно. Ни в коем случае не снимайте стресс алкоголем – это еще больше навредит Вашей нервной системе, а внутренняя усталость будет только накапливаться.

Перестаньте нервничать. Каждый раз ловите себя даже на самой маленькой негативной мыслишке и пресекайте ее. Ведь многое из того, что с Вами происходит ежедневно: дела на работе, реакция окружающих, случайные конфликты – это все сущая ерунда!

РАБОТА

Работа – это способ добыть деньги, не воспринимайте ее всерьез. (Это не значит, что к ней нужно подходить безответственно.)

Работа должна занимать в Вашей жизни строго определенное место.

Профессиональные неудачи не нужно записывать на личный счет: между человеком и его работой огромная пропасть, поэтому если Вы с чем-то не справляетесь, это вовсе не значит, что Вы никчемный человек.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО ПУСТЯКИ

Не зависьте от чужого мнения, то, что о Вас думают окружающие и коллеги, – это их личное дело. Не следует изводить себя и доказывать что-то ради принципа. Это не те споры, где рождается истина.

То есть, если Вам хамит коллега, нужно тактично поставить его на место и больше не выяснять отношения, и не надо ругаться со всякими уборщицами, охранниками и прочими начальниками шлагбаумов, которых Вы видите в первый и последний раз.



УЛЫБАЙТЕСЬ!

Улыбка способна обезоружить любого и отбить у него желание лить на Вас негатив. Относитесь снисходительно к людям, переполненным напряжением, не нужно отвечать на их ругань. Пусть Ваши мысли не занимают какие-то мелкие разборки. Но если стресс все же случился и грозит привести Вас к депрессии, следуйте простым правилам.

Правило № 1. Голова должна очиститься от неприятных мыслей.

Банально звучит, да? Но ведь даже в постели перед сном мы продолжаем «пережевывать» в мозгу неприятные события дня. Итак, как очистить голову от негативных мыслей?

Подумайте об этом завтра, а сейчас переключите внимание на что-нибудь другое. Утром Вы обнаружите, что вчерашняя проблема потеряла свою значимость и о ней уже не хочется думать.

Правило № 2. Практикуйте техники релаксации, медитируйте.

Сосредоточьтесь на том, чтобы не пускать в свою голову мысли. Это сложно сделать: они все равно будут приходить, но старайтесь хотя бы две-три секунды ни о чем не думать. При регулярных занятиях Вы сможете все дольше и дольше пребывать в безмыслии, а это рождает свежие идеи и новые пути из, казалось бы, тупиковых ситуаций.

Главное, чем больше Вы занимаетесь медитацией, тем лучше у Вас будет получаться абстрагироваться от проблем. Позже Вы удивитесь тому, насколько серьезно и драматично окружающие относятся ко всяким пустякам!

Правило № 3. Занимайтесь спортом

Многие сегодня не представляют, как можно расслабиться без алкоголя. А вы сходите в тренажерный зал или совершите 20-минутную пробежку, и сразу ощутите результат! Во время физических нагрузок выделяются эндорфины – гормоны счастья. Поэтому занятия спортом, как и медитация, станут для Вас надежным щитом от стресса. Эти средства более действенны, чем пиво, так как оно только ослабляет вашу способность бороться с напряжением.