

Приготовьте блюдо и будьте крайне педантичны в выборе ингредиентов

Психотерапевт, писатель и преподаватель Джеффри Самбер (Jeffrey Sumber) использует несколько эстетские способы борьбы со стрессом: «Когда я нервничаю, я люблю хорошенько поесть. Но это должна быть обязательно здоровая еда или новое для меня блюдо. Я долго хожу по магазинам, выбирая нужные ингредиенты, затем аккуратно их режу, готовлю заправки и медленно, с наслаждением съедаю блюдо. А еще частенько выкладываю результат в со сеть, чтобы друзья мне завидовали!»

По материалам ADME

@to_be_better

Напрягите все мышцы

Американский психотерапевт Кевин Чэпмен (Kevin Charman) для борьбы со стрессом использует метод прогрессивной мышечной релаксации, который разработали еще в 1920 году

Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. То есть нужно напрягать мышцы в течение 10 секунд, а затем 20 секунд концентрироваться на последующем чувстве расслабления.

Всего было разработано 200 упражнений для всех групп мышц, но вполне достаточно использовать 16

Найти упражнения и выбрать понравившиеся можно по ссылке под фото.

По материалам ADME

@to_be_better

Реагируйте правильно или не реагируйте вообще

Психолог Сьюзен Краусс Уитбоурн (Susan Krauss Whitbourne) не борется со стрессом, а пытается заранее его избежать. Для этого у нее есть мантра, которую она повторяет, попадая в стрессовую ситуацию. Она говорит: «Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить свою реакцию на нее».

Позитивная реакция на негативное событие помогает не только избежать стресса, но и получить некий опыт, если смотреть на это, как на испытание, и учиться на ошибках.

По материалам ADME

@to_be_better

Остановите поток мыслей

Психолог Мартин Селигман (Martin Seligman) советует использовать один простой и очень популярный способ, чтобы выбросить лишние мысли из головы.

Хлопните в ладоши и крикните «Стоп! Я подумаю об этом потом!». Также можно носить резинку на запястье и щелкать себя ей (или просто ущипнуть себя). Используйте подобные раздражители, чтобы остановить круговорот мыслей и отложить проблему на потом, на определенное время. Затем постарайтесь переключить свое внимание на какой-либо необычный предмет или занятие.

По материалам ADME

@to_be_better

Выделите 1 час на любимое дело и удовольствия

Психотерапевт Эми Пшеворски (Amy Przeworski) советует выделить промежуток времени, в течение которого вы будете делать только то, что захотите. Читайте, рисуйте, ешьте вкусные блюда – в общем, занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие. Никакой работы, никаких обязанностей, негативных мыслей и всего того, что вам не нравится и портит настроение.

По материалам ADME

@to_be_better

Стимулируйте нервы

Необычный, но действенный метод, основанный на физиологии, предлагает терапевт Тони Бернхард (Toni Bernhard). Несколько раз легко проведите указательным пальцем по губам. Это движение затрагивает нервы на поверхности губ, стимулирует парасимпатическую нервную систему и помогает быстро успокоиться.

По материалам ADME

@to_be_better

Попробуйте различные классические методы

Конечно, существуют и классические методы избавления от стресса и снятия напряжения, которые работают так же хорошо.

К примеру, клинический психолог и автор книги «Жизнь с депрессией» Дебора Серани (Deborah Serani) во время стресса старается дать организму то, что он хочет. «Я использую все то, что затрагивает чувства. Например, я могу просто сидеть в машине и слушать джаз по радио, рисовать, лежать в горячей ванне или наслаждаться вкусным изысканным чаем».

По материалам ADME

@to_be_better

Терапевт Джойс Мартер (Joyce Marter) пользуется методом, который практикуют члены групп анонимных алкоголиков: чтобы отвлечься, нужно заняться каким-нибудь продуктивным делом. К примеру, расчистить рабочее место, помыть посуду или навести порядок в фотоальбоме. Главное, чтобы это действие помогало отвлечься.

Психолог Сьюзен Ньюман (Susan Newman) считает, что нет лучшего антидепрессанта, чем беседа с друзьями. А доктор Стефани Саркис (Stephanie Sarkis) использует для очищения головы йогу, занятия спортом или просто здоровый сон.

По материалам ADME

@to_be_better

Главный принцип

Главный принцип избавления от стресса – полностью абстрагироваться на какое-то время от проблемы и от любого источника волнения. И чем лучше у вас это получится, тем быстрее вы восстановитесь и будете готовы к новым свершениям.

А какой способ борьбы со стрессом понравился вам больше всего? Может быть, у вас есть свой уникальный метод?

По материалам ADME

@to_be_better