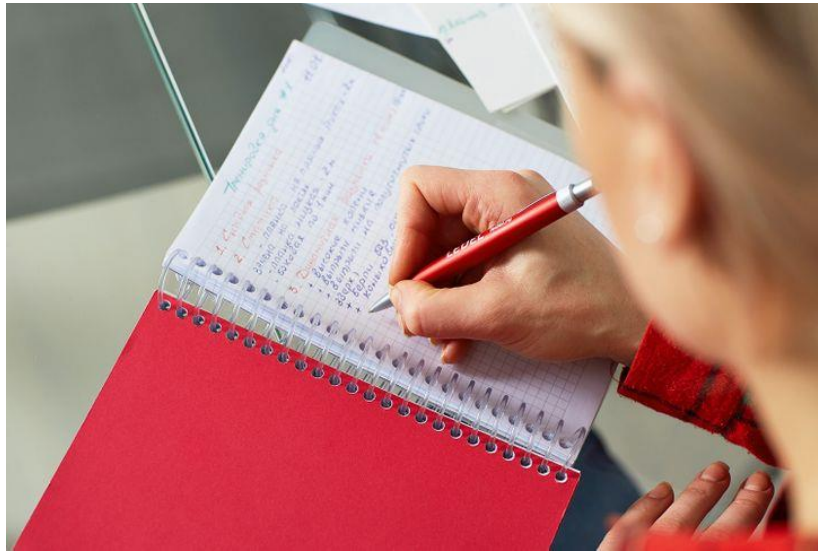


# 8 методов избавления от стресса

## 1. Записывайте все, что приходит в голову



**Джон Даффи** клинический психолог и автор книг о воспитании подростков, говорит: «Чтобы снять свой стресс, я записываю. Мысли, ситуации, отношения с людьми, идеи для будущих статей. Я записываю и структурирую все, что приходит ко мне в голову. Этот творческий процесс эффективен, потому что мы отвлекаемся от проблем, голова очищается и напряжение спадает. После этого я уже могу посмотреть на вещи с новой стороны».

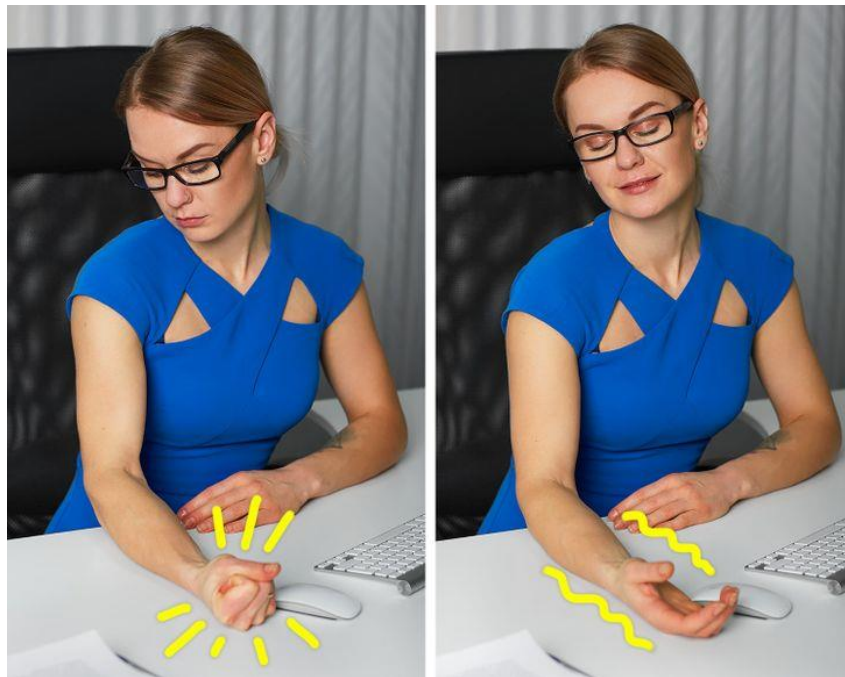
## 2. Приготовьте блюдо и будьте крайне педантичны в выборе ингредиентов



Психотерапевт, писатель и преподаватель **Джеффри Самбер** 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 Facebook, чтобы друзья мне завидовали!»

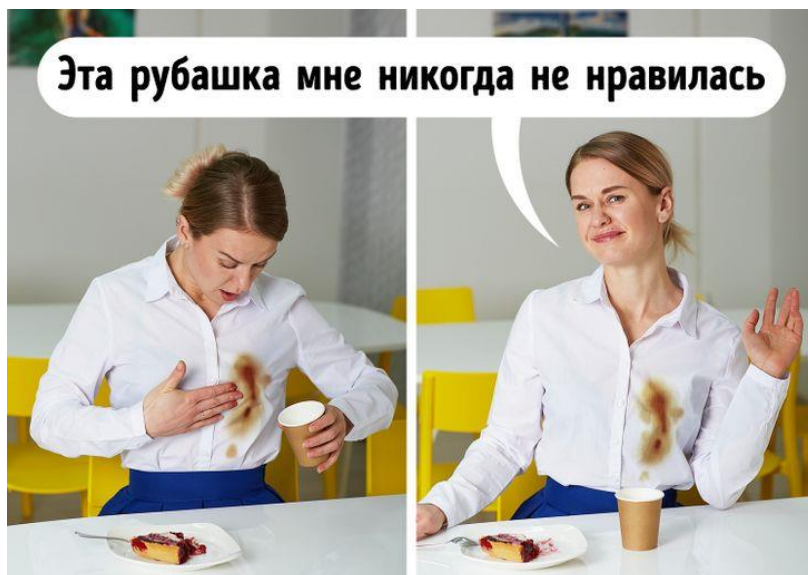
### 3. Напрягите все мышцы



Американский психотерапевт **Кевин Чэпмен** 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.

### 4. Реагируйте правильно или не реагируйте вообще



Психолог **Сьюзен Краусс Уитбоурн** 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.

## 5. Остановите поток мыслей



Психолог **Мартин Селигман** 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.

## 6. Выделите 1 час на любимое дело и удовольствия

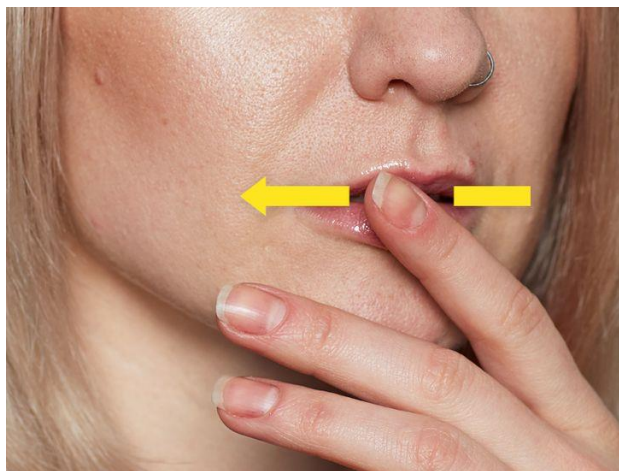


Психотерапевт **Эми Пшеворски** советует выделить промежуток времени, в течение которого вы будете делать только то, что захотите. Читайте, рисуйте, ешьте вкусные блюда - в общем,



занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие. Никакой работы, никаких обязанностей, негативных мыслей и всего того, что вам не нравится и портит настроение.

## 7. Стимулируйте нервы



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

## 8. Попробуйте различные классические методы

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

К примеру, клинический психолог **Дебора Серани** 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».



Терапевт **Джойс Мартер** 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** считает, что нет лучшего антидепрессанта,

чем беседа с друзьями. А доктор **Стефани Саркис** использует для очищения головы йогу, занятия спортом или просто здоровый сон.

## 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.