КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

1. Относитесь ко всему проще

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

2.Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

3. Используйте способы переключения

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

5. Больше смейтесь

Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

6. Занимайтесь физическими упражнениями

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

7. Принимайте ванны

Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

8. Бывайте на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

9. Найдите себе увлечение

Любимое хобби – замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ. Хорошо. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.

10. Составьте список того, что вас радует

Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.

11. Мечтайте и фантазируйте

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делайте это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получаете то, что рисовали в своем воображении.