

ШВИДКІ СПОСОБИ ЗНЯТИ СТРЕС.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА.

Щодня ми попадаємо у різні стресові ситуації. Комусь вдається швидко з них виходити, іншим потрібно для цього більше часу та зусиль. Як швидко самостійно вийти із стресового стану та заспокоїтись?

1. "Дихання по квадрату" – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

2. Адреналіновий барометр. Коли ми знаходимось в стані стресу, то емоції нас захлинають. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. До прикладу, можна уявити, що тримаєш на руках кошеня. Тоді градус нервового напруження спаде.

3. Ще один з найпростіших і швидких методів – **позитивне мислення.** У всього є свої плюси і мінуси. Важливо пошукати плюси у стресі. До прикладу, когось відчитав бос, треба собі подумати «це добре, що керівник вимагає від мене більшого, отже в мені бачать більший потенціал». Або ж звільнили з роботи, треба подумати «Ну і чудово! Я тепер маю багато вільного часу. Я можу знайти собі кращу роботу. Я можу перетворити своє хобі на роботу» та ін. Важливо у будь-якій ситуації шукати позитив.

Ці методи можна використовувати як окремо один від одного, так і послідовно – дихання, відволікання та налаштування на позитивні думки.

4. "Стоп-стрес"

Цю психологічну техніку добре використовувати, коли ви розгублені, "зависли", нервуєтеся, бо треба зосередитися на завданні.

Крок 1: Зупиніться. Покиньте робити те, що робили, та зверніть увагу на те, що відчуваєте і про що думаєте.

Крок 2: Подихайте. Кілька швидких вдихів допоможуть перефокусуватися.

Крок 3: Поспостерігайте, де саме у вашому тілі відчувається напруга? В плечах? У стиснутій щелепі? Про що ви думаєте, ці думки продуктивні чи контрпродуктивні?

Крок 4: Ідіть уперед. Тепер ви трохи знаєте про свій стрес. Продовжуйте робити свою справу, але більш помірковано та спокійно.

5. Займайтеся спортом, щоб зняти щоденний стрес.

Пам'ятайте: ми притягуємо те, про що думаємо.