

Как сохранить равновесие в стрессовых ситуациях?



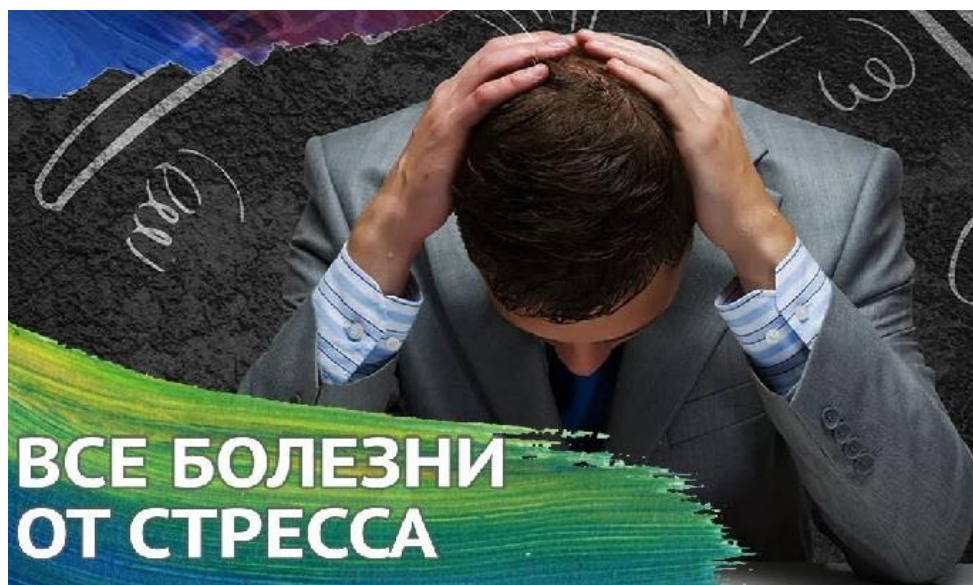
Помните фразу невозмутимого Карлсона из популярного мультлика: «Спокойствие, Малыш, только спокойствие...»? Его нужно сохранять при любых обстоятельствах, это очень важно, и вот почему.

Зачем нужно сохранять равновесие?

Сама жизнь требует от нас не терять присутствия духа и сохранять равновесие, что бы ни случилось. Резоны тому – «железобетонные», и они следующие:

1. Когда переживаете (психуете), теряете контроль над ситуацией.
2. Когда нервничаете, теряете уравновешенность, а значит, становитесь уязвимы, не способны защитить себя.
3. Если взвинчены нервы, вам трудно найти выход из положения, это приводит к ошибочным решениям, действиям вслепую.
4. Нервозность сильно перегружает вас, и вы автоматически начинаете «буксовать», попадаете в тупиковую ситуацию.
5. Напряженные нервы пагубно влияют на состояние сердца и сосудов, появляется высокий риск инсульта, инфаркта.
6. Повторяющийся стресс вызывает сбои в работе мозга, других органов и систем, приводит к развитию острых и хронических заболеваний, к преждевременному старению.

Впечатляет такой анализ, не правда ли? Как же уберечь себя от столь негативных последствий?



Не переживайте, выход есть. Психологи разработали ряд способов, которые помогут решить проблему.

9 проверенных способов, которые помогут сохранить равновесие

Подборка этих способов сделана из назначений психологов своим пациентам. Все эти советы просты и доступны, и они реально работают.

Способ 1. Банка с медом

Когда нервы накалены до предела, приступайте к какому-либо простому действию. Например, заваривайте чай, не спеша, при этом мысленно представьте, что вы погружены в банку с медом, где быстрые и резкие движения просто невозможны. Замедлите их максимально, насколько это возможно.

Как только вы замедлите темп движений, дыхание станет глубоким, расширятся сосуды, улучшится снабжение тканей кислородом, наступит успокоение.

Способ 2. Улыбнитесь

Да, да, заставьте себя улыбнуться, пусть даже и сквозь слезы. Так устроен организм, что мышцы, сокращающиеся во время улыбки, передают сигналы в кору мозга, а он реагирует выработкой гормона удовольствия эндорфина, снятием спазмов и

напряжения, расслаблением. Всего 1-2 минуты, и вам становится легче.



Способ 3. Посчитайте до 100

Как раз в тот момент, когда хочется просто рвать и метать, быстро начните считать до 100 – про себя или вслух, это не так важно, и старайтесь считать помедленнее. Если вы дошли до конца, а «пар» ещё не вышел, ничего, считайте обратно. На обратном счете фокус внимания усиливается, нервозность ослабевает.

Способ 4. Дышите глубоко

Когда ярость буквально подходит к горлу, что перехватывает дыхание, немедленно начинайте глубоко дышать. Закройте глаза и сделайте не менее 10 вдохов и выдохов. Вот и все, попустило, пошло расслабление.

Способ 5. Выпейте воды

Налейте стакан воды и неторопливо выпейте. Это хорошо снимает симпато-адреналовый криз. Возможно, один стакан не даст желаемого эффекта. Выпейте второй, а уж третий точно снимет вспышку гнева, не сомневайтесь.

Способ 6. Пообщайтесь с домашним питомцем

Америку не откроем, что домашние животные прекрасно снимают стресс, и это обще известно. Не забывайте о них, ведь они всегда начеку и готовы помочь своему любимому хозяину. Просто приласкайте, посадите на колени, почешите за ухом. И совсем неважно, какое это животное – кошка ли, собака, кролик, попугай, да кто угодно.

Пишут, что они питаются нашей отрицательной энергией, но это лишь версия. А реально работает то, что вы переключаете свое внимание на любящую вас божью тварь, доставите удовольствие и ей, и себе, и стресс сам собой уйдет.



Способ 7. Пойдите прогуляйтесь

Вот просто в одночасье все оставьте и – на улицу. Хоть бегом, хоть ходом. Даже если дождь, просто прихватите зонтик. Выйдя, старайтесь замедлять темп, чтобы в итоге прогулка была спокойной, ходьба размеренной.

Дышите спокойно и глубоко. По желанию можно прихватить с собой музыку с наушниками, любимую книгу, того же домашнего питомца, лишь бы в удовольствие. Результат не заставит ждать.

8. Подумайте о тех, кому хуже

Взгляните на свою проблему в другом ракурсе – в сравнении с более серьезными проблемами у других людей: из жизни ваших родных, знакомых, вообще из того, что происходит вокруг и в мире.

Поставьте на минуточку мысленно себя на место тех, кому гораздо хуже, посочувствуйте им. А потом признайтесь себе честно, что ваша проблема не такая уж катастрофическая, чтобы впадать в стресс или гнев.

9. Сделайте перезагрузку

Когда накопились и зашкаливают отрицательные эмоции, самое время сделать перезагрузку своей ментальности, а лучшее средство для этого – медитации, хотя бы самые простейшие. Они не отнимут много времени, их множество в сети интернет в

формате аудио, видео. Возьмите, например, [аудио-медитацию «Властелин настроения»](#) или выбирайте [видеосеансы здесь](#).

Скачайте подходящие сеансы себе на компьютер, пользуйтесь и будьте неуязвимы, а значит – здоровы.