

## Рекомендации «АНТИСТРЕСС» на каждый день



Очень важно для профилактики стресса и поддержания полноценного психического здоровья ежедневно наполнять себя позитивными впечатлениями и эмоциями. Есть различные способы и средства всего того, что может помочь отвлечься от переживаний, но у каждого конкретного человека, обычно есть свои индивидуальные способы как улучшить настроение. Стоит их вспомнить, даже записать, повесить на видное место и по возможности применять каждый день — позволить себе радоваться каждому дню своей жизни. Есть несколько общих рекомендаций с которых Вы можете начать или выбрать что-то из предложенных вариантов для себя:

1. У многих людей срabатывает негативный **стереотип жизненного восприятия**. Попробуйте отслеживать данные мысли и менять на позитивные, хотя бы в течение 2 - 3 месяцев. Попробуйте определить наличие иррациональных идей и установок в своем мышлении, например: «долженствования» (я должен..., мне должны..., так должно быть), «обобщения» (всегда происходит..., всё у меня не так...), «катастрофизации» (это конец света..., это беда...). Попробуйте менять на противоположные по смыслу, заменяйте слова:

«должен» - на слова: «может, могу, хочу...»,

«всегда» - на: «иногда, в каких-то случаях»,

«беда» - на слова: «проблема, вопрос».

Если сначала будет необходимо приложить к этому усилия, то через некоторое время Вы заметите, что отслеживать и менять мысли становится все быстрее легче. А в скором времени и жизнь приобретет другой более оптимистичный оттенок.

2. Делайте паузы в длительной как физической, так и в умственной работе, помните, что **важно отдыхать** (по 5-15 минут) еще до того, как организм устал, тогда Ваша работоспособность будет намного больше. Старайтесь **чередовать физическую и умственную деятельность**. Применяйте на выходных физический активный отдых: прогулки, плавание, игры в теннис, бадминтон, баскетбол, поездки на лошадях, танцы; зимой — лыжные прогулки, катание на коньках... Если у вас физическая работа, то используйте для отдыха интеллектуальные занятия: чтение, прослушивание музыки, рисование, игры в шахматы, шашки... Делайте ежедневно зарядку или подвигайтесь под любимую музыку, хотя бы в течение 5 минут.

3. Так как человек существо социальное, проявляйте **социальную активность**, ходите в театры, кино, музеи, участвуйте в лекциях, семинарах, мастер-классах по творчеству, парадах, проявляйте интерес к выставкам, встречам с поэтами, писателями. Интересуйтесь жизнью и интересными событиями Ваших друзей, организуйте дружеские встречи, сюрпризы, поздравляйте друзей с праздниками. Участвуйте в качестве волонтера в жизни детей из детских домов или в жизни пожилых людей из домов престарелых.

4. Интересуйтесь **новой** еще неизвестной Вам **информацией**: блюдами различной национальной кухни, иностранными языками, которых Вы еще не знаете, национальной одеждой, культурой различных народов. Изучайте энциклопедии, разгадывайте кроссворды...

5. **Займитесь собой**, своим внешним видом: покрасьте волосы в новый цвет, запишитесь в тренажерный зал, сделайте массаж, ароматную ванночку для рук, ног или другую косметическую процедуру, маску, пиллинг, маникюр... Интересуйтесь методами оздоровления и очищения организма. Посещайте бассейн, если нет противопоказаний посещайте сауну, баню. Употребляете в пищу **полезные продукты, витамины**. Узнайте о продуктах антидепрессантах (существует ряд продуктов для повышения настроения: бананы, свекла, шоколад...). Больше спите, **старайтесь высыпаться** в сутки столько часов, сколько Вам необходимо (для женщин рекомендуется не меньше 8 часов сна ежедневно).

6. **Общайтесь с природой, животными**, гладьте Ваших питомцев почаще. Давно известно, что проглаживание кошки в течении 5-10 минут может снижать тревогу, нормализовать АД, снимать головные боли. Покормите птиц, сделайте кормушку или скворечник. Выращивайте и разводите цветущие растения дома в горшочках, дарите цветы вашим близким и далеким знакомым. Занимайтесь посадками привлекательных растений в своем саду или огороде, на балконе, даже около городских домов есть небольшие участки, посадив цветы, на которые, Вы сможете любоваться результатами своего труда.

7. Обновите **Ваше жилище**: поменяйте обои, передвиньте мебель или просто наведите порядок и украсьте комнату новыми предметами и идеями.

8. Используйте любимые **ароматы** духов или ароматные масла, палочки, свечи. Окружите приятными ароматами в процессе водных и гигиенических

процедур, используя душистые пену, мыло, гели для душа. Пейте чай с добавками мандарина, он обладает антистрессовым эффектом, или другими ароматными добавками, приносящими вам удовольствие.

9. **Не замыкайтесь** в себе, своих проблемах, найдите человека, который с удовольствием выслушает Вас, и попросите его об этом. Высказанная проблема, как правило, обретает конкретный размер и часто становится намного меньше, чем нам казалось. Общайтесь с более опытными людьми об интересующих Вас вопросах. Попробуйте посетить психолога, психотерапевта, обычно это приносит больше пользы, чем мы ожидали.

10. Осваивайте дыхательные, релаксирующие или медитативные **техники расслабления и гармонизации** эмоционально-личностной сферы, попробуйте йогу, цветотерапию, арт-терапию, музыкотерапию...

Подберите то, что подходит и помогает именно Вам!