

ПОРАДИ ВІД «СМАЙЛИКА»

ЯК ЗНЯТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ



Практичний психолог МФК
Лук'янчук Ірина Володимирівна

Все відбувається не помітно і тримається на бадьорій активності, оптимізм – це нарізний камінь у житті сучасної людини. В. Проскурій.



Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження для студентів є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з друзями, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Позитивні емоції.

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психологічне напруження.

Музика.

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. Невропатологи і психіатри довели, що в нормальному, здоровому розвинутому організмі сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

Спілкування з природою.

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо дитина має поганий настрій – їй потрібно свіже, насичене киснем повітря.



Спробуй точковий масаж.

Точковий масаж допомагає знизити рівень стресу на 39 відсотків. Для швидкого позбавлення від напруги рекомендують помістити по чотири пальці на своїй скроні і масажувати їх круговими рухами протягом хвилини.



Харчування.

Включи у свій раціон більше хороших жирів. А також не забувай про шоколад та вживай більше фруктів, особливо корисним є горіх, фісташки (допомагають знизити кров'яний тиск, нормалізувати серцевий ритм, який збільшується в стресових ситуаціях. Фахівці рекомендують застосовувати горіхи і перекушувати, в ситуаціях коли напруга починає зростати).





Знайди привід для посмішки.

Навіть якщо зараз не до веселощів і навколо немає приводу до посмішок, можна скористатися вільним часом і піти з друзями на хорошу комедію. Тепла атмосфера обов'язково прожене поганий настрій і допоможе зняти психологічний стрес.



Стерти смуток з обличчя.

Відбиток стресу на обличчі проявляється у вигляді складок на лобі, зморшок навколо очей, зведених брів і стиснутих губ. Від усього цього варто позбутися : розгладьте лоб, закрийте очі, опустіть підборіддя і підійміть куточки рота до верху. Разом із зморшками зникнуть поганий настрій і нервозність.

Час тільки для себе.

Потрібно виділити певний ліміт часу і витратити його тільки для задоволення своїх потреб і бажань.



Напружтесь а потім розслабтесь.

Примусьте м'язи працювати. Напружте м'язи рук або ніг на пару секунд, зробіть глибокий подих, а на видиху повністю розслабтесь. Досягти балансу душі і тіла, що означає увійти в стан повного спокою, допоможе йога. Найефективнішою позою для відновлення гармонії і зняття стресу вважається поза напівлотоса.



Всемогутні чотки.

Перебираючи їх, відбувається вплив на чутливі акупунктурні точки, тому нервова система відновлюється.

Ревізія речей.

Необхідно позбавитися від непотрібного одягу, посуду і предметів, пов'язаних з неприємними спогадами. Потрібно залишити напівпорожньою шафу. Це дозволить прийти відчуттю перспективи, що автоматично знизить внутрішнє напруження і стрес.



Як зняти стрес перед іспитом.

Підготуйтеся до іспиту. Щоб зняти стрес перед іспитом, вам потрібно просто підготуватися до нього належним чином. Немає сенсу переживати перед іспитом, якщо ви і так до нього готові. Тільки впевнена людина здатна вийти з будь-якої ситуації.

У більшості невпевнені люди, які готуються до іспиту, забувають все вивчене, так як мозок, в процесі стресу перегрівається і швидко втомлюється.

Вода вкрай необхідна. 6-8 склянок води за день сприяють схудненню, очищають організм від токсинів, допомагають кинути палити, відмовитися від алкоголю. Нестача води в організмі може викликати летаргію, порушення концентрації та нервозність. Вода сприяє детоксикації і додає енергії.

Правильне дихання відновлює гармонію між тілом і духом. Воно допомагає зберегти рівновагу і впоратися з болем. Дихання пов'язане з емоціями. Тому якщо ви засмучені, глибокі вдихи і видихи допомагають заспокоїтись і відчути себе краще.

