**ШВИДКІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ СТРЕСУ**



Вони за кілька хвилин допоможуть впоратися зі стресом. Застосування цих методик буде давати значні результати, якщо виконувати інструкції регулярно протягом тривалого часу. Ви досягнете більш стійкого розслаблення.

**Станьте відчуженими**. Закрийте ваші очі та залиште все що ви робите, рухи і навіть будь-які роздуми. Вимкніть пильність - вашу надмірну заклопотаність проблемами. Дихайте глибоко, затримуючи дихання на 1 або 2 секунди. На цей час відкиньте всі проблеми, переживання і думки, ніщо не повинно вас відволікати.

Як тільки ви почнете практикувати цю методику, ви помітите, що більшість з фізичних відхилень, привнесених стресом, зникли - артеріальний тиск, м'язовуанапруга зменшилися, серцева діяльність покращилася. Відключення думок очищає і заспокоює розум.

**Дихайте глибоко.** Дихайте настільки глибоко, наскільки можливо, довгими, повільними дихальними рухами, 5-12 разів. Дихайте максимально глибоко. Для більш повного дихання дихайте на повні груди. Дихання регулюється нервовою системою, поряд з кров'яним тиском і серцебиттям. Свідоме глибоке і повільне дихання подібно розмові з вашою нервовою системою. Це знижує швидкість роботи організму.

**Підтягніть підборіддя.** Зробіть «черепаху»: підтягніть ваше підборіддя, наскільки це можливо, як черепаха втягує голову в панцир. Затримайте цю позицію на кілька секунд. Повторіть це 5-12 разів.

Це чудова проста вправа, яка допомагає зняти м'язову напругу, яка наростає в шиї і верхньому плечовому поясі. Це особливо корисно чоловікам, які проводять багато часу сидячи за столом, згорбившись в одному положенні.

**Порухайте плечима.** Виконайте кругові рухи плечима з максимальною амплітудою. Повторіть 5-12 разів. Повторіть вправу в зворотньому напрямку, роблячи кругові рухи з максимальною амплітудою. Ця проста вправа допомагає зняти м'язову напругу, яка наростає в шиї, руках і верхньому плечовому поясі. Той, хто працює за столом в одному положенні і часто сутулячись, повинен робити цю вправу кілька разів на день.

**Ходьба.** Ходіть по колу. Ходьба допоможе вам позбавитися від зайвої енергії і занепокоєння. Ходьба відволікає мозок від роздумів про насущні проблеми.

**Зупиніть ваш гнів.** Замість того щоб реагувати на подразники, навчіться концентрувати свій гнів тільки в правій руці (навіть якщо ви лівша). Дозволяючи напрузі перейти в руку, ви не пригнічуєте гнів, який призводить до негативних наслідків. Вихід негативної енергії тихий, і головне, не помітний. Однак важливо використовувати праву руку, тому що вона знаходиться на протилежній стороні від вашого серця. Якщо ви будете використовувати ліву руку, то частина напруги буде передана серцевій системі.

