

Самопомощь при стрессе

Существуют способы самопомощи, которые позволяют повысить стрессоустойчивость и пережить стрессовые события без последствий для психики и соматики:

- Диафрагмальное дыхание — медленное и глубокое «дыхание животом». Это упражнение замедляет сердечный ритм, способствует релаксации организма, избавляет от сильных отрицательных эмоций.
- Техники, улучшающие гибкость: упражнение «Кошка», наклоны головы в разные стороны, круговые движения плечами. Упражнения на гибкость способствуют релаксации крупных мышц, тонус которых всегда повышен во время стресса.
- Прогрессивное расслабление мышц. В основе этой техники лежит принцип биологической обратной связи: чтобы достичь полной релаксации мышц, нужно сначала их напрячь. Сперва напрягаются и расслабляются мышцы ног, после — живота, рук, плеч, шеи, лица. Период напряжения мышц длится 10–15 секунд. Во время тренировки рекомендуется закрывать глаза и сосредотачиваться на своих ощущениях.
- Регулярная физическая активность. Оптимальная нагрузка для повышения стрессоустойчивости — полчаса упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю. Наибольшей эффективностью обладают аэробные нагрузки.
- Адекватный выход эмоций. Когда мы подавляем гнев, злость, ярость, то загоняем их причину еще глубже в подсознание. Энергия невыраженных эмоций находит выход в теле — в виде психосоматических болезней. Оптимальный способ дать выход эмоциям — поделиться ими с людьми, которым доверяешь. Если таковых нет, на помощь придет старый добрый дневник.
- Выученный оптимизм. Следует фокусироваться на положительных моментах жизни, а негативные события воспринимать как временные трудности. Оптимисты не только легче переносят стресс, но и реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, болевых синдромов и иммунных нарушений, чем пессимисты.
- Поддержание нормального магниевого статуса. Магний — естественный антистрессовый фактор, снижающий чувствительность организма к стрессорам. Магниевая недостаточность имеет много проявлений со стороны нервной системы: от снижения стрессоустойчивости и возникновения цефалгии до развития психических расстройств. Наиболее надежные пищевые источники этого нутриента — зеленые листовые овощи.