

Как победить усталость и стресс?

Современная жизнь требовательна к женщине: повышенные нагрузки, невозможность расслабиться в течение недели, постоянные мысли о работе и семье. То есть все то, что называется модным термином "хронический стресс". Какое-то время мы можем выдерживать этот темп и даже чувствовать себя вполне свободно, но рано или поздно наступит срыв. Можно ли справиться с этим? Можно, но лучше это неприятное состояние предупредить.

Как победить стресс

- Три коротких вдоха, далее три коротких выдоха.
- Три коротких вдоха, один длинный выдох.
- Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните.

Упражнение "Покричать или спеть"

Если поблизости никого нет, можете проорать свое раздражение, злость и обиду в пространство. Сформулировать можно так: «А-а-а!», или «О-о-о!». (Это упражнение способствует разрядке эмоций)

Упражнение "Голова"

Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение "Погладить себя по голове"

Легкое поглаживание по голове снимает напряжение, успокаивает, дает возможность почувствовать себя уверенней и защищенней. Гладить нужно раскрытой ладонью, от макушки вниз. Можно просто спокойно и тщательно расчесать волосы частым гребнем или расческой.

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя, можно сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Контраст"

Для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1 Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2 Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3 Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4 Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5 Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7 Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение "Напряженная обстановка"

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1 Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2 Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3 Напрягите и расслабьте икры.

4 Напрягите и расслабьте колени.

- 5 Напрягите и расслабьте бедра.
- 6 Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- 7 Напрягите и расслабьте живот.
- 8 Расслабьте спину и плечи.
- 9 Расслабьте кисти рук.
- 10 Расслабьте предплечья.
- 11 Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.

13 Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Упражнение на расслабление мышц рук

Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускают на ладонь с лёгким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибают.

Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца в отдельности. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного и мизинца.

Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сложены в кулак при минимальном напряжении. Кисть делает круговое движение при спокойном положении руки то вправо, то влево. То же повторяют другой рукой.