***21 способ расслабиться за 5 минут и меньше***

******

 ***1. Выпейте зеленого чаю***

 Зеленый чай содержит L-теанин - химическое вещество, которое снимает раздражительность.

***2. Съешьте кусочек шоколада или Насладитесь ложечкой меда***

Небольшая порция (примерно 10 граммов) темного шоколада значительно успокаивает нервы, регулирует уровень гормона стресса (кортизола) и стабилизирует метаболизм. Мед - это не только натуральный увлажнитель кожи и антибиотик. В его состав входят вещества, которые снижают воспаления и подавляют депрессивные и тревожные настроения.

***3. Пожуйте жвачку***

Мятная или фруктовая жвачка - это удивительное средство в борьбе со стрессом. Пожуйте ее в течение нескольких минут, и вы почувствуете, как тревога отступает, а уровень кортизола приходит в норму.

***4. Дышите глубоко***

Дыхание - что может быть проще? Медленное, глубокое дыхание снижает кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Если этого вам недостаточно, попробуйте технику пранаяма, которая подразумевает попеременное дыхание то одной, то другой ноздрей. Эта техника работает по аналогии с акупунктурой, уравновешивает разум и тело (и, вероятно, снижает потребность в носовых платках).

***5. Испробуйте методы прогрессирующей релаксации***

Нервничаете? Напрягитесь, расслабьтесь и повторите цикл заново. Техника прогрессивной релаксации предлагает попеременно напрягать разные группы мышц для достижения внутреннего спокойствия. Кстати говоря, многим (включая некоторых известных актеров) она помогает заснуть после тяжелого дня.

***6. Посчитайте в обратном направлении***

Нет, это не тест на IQ, а всего лишь еще один способ расслабиться. Если проблемы кажутся вам бесконечными, медленно сосчитайте до 10 и обратно, чтобы успокоиться. Вам будет сложнее беспокоиться о предстоящем свидании или собеседовании, когда вы будете вспоминать, какая цифра предшествует семерке. (Надеемся, вы хорошо учились в начальной школе и помните устный счет!)

***7. Попробуйте акупунктурную терапию***

Жесткие сроки всегда сильно давят на психику, но вы можете помочь себе с помощью акупунктуры. Акупунктура - это вид терапии, которая уравновешивает потоки жидкости и энергии в организме. Помассируйте складку кожи между большим и указательным пальцами одной руки большим и указательным пальцами другой руки. При необходимости используйте масло лаванды.

***8. Протрите запястья холодной водой***

Откажитесь от парфюмерии в пользу воды! Если вас настиг стресс, отправляйтесь в ванную комнату и протрите холодной водой запястья и мочки ушей. В этих местах под кожей проходят значимые артерии, и если их охладить, все тело целиком тоже почувствует прохладу.

***9. Создайте зону для медитации***

Найдите (или создайте) себе укромный уголок, в котором отсутствуют раздражающие факторы. Поставьте себе удобный стул, зажгите благовония и на несколько минут отключитесь от окружающего мира.

***10. Погрейтесь на солнце***

Тепло и свет солнца отлично снимают стресс. Если на улице светит солнце, отправляйтесь на прогулку, чтобы поднять себе настроение. Яркий свет благотворно действует на людей, которые страдают от депрессии, да и на здоровых людей тоже.

***11. Займитесь йогой***

Задерите ноги на стену - в прямом смысле! Поза из йоги Випарита Карани выглядит так: нужно лечь на пол, оперев ноги на стену. Она не только обеспечивает растяжку мышцам, но и дарит умиротворение.

***12. Побегайте на месте***

Разумеется, от стресса вы не убежите, но сам бег вам не помешает. Попробуйте бежать на месте, чтобы получить свою дозу эндорфинов. Короткий всплеск физической активности ощутимо поможет вам в борьбе со стрессом.

***13. Прогуляйтесь***

Выгуляйте свой стресс! Если вам кажется, что тучи сгущаются, немного побродите по ближайшему кварталу. Вы насладитесь одиночеством и физической активностью и сможете привести в порядок свои мысли

***14. Потянитесь***

Встаньте со стула и сделайте пару простых упражнений, чтобы снять мышечное напряжение. Для некоторых упражнений даже вставать необязательно!

***15. Запишите свои мысли***

"Дорогой дневник, у меня жуткий СТРЕСС.” Изливая эмоции на бумагу, мы повышаем свою самооценку. Попробуйте вести дневник перед важным экзаменом. Это поможет вам получить оценки получше!

***16. Послушайте любимую музыку***

Бейонсе, Блонди или Бибер - годится все! Подпевая любимому исполнителю, вы убедитесь, что все хорошо. Если вы находитесь в публичном месте (исключая оперу), просто послушайте музыку, чтобы улучшить себе настроение. Классическую музыку лучше всего слушать перед сном.

***17. Потанцуйте***

Под ту же самую музыку! Исследования предполагают, что люди, которые занимаются современными танцами в течение минимум 2 месяцев, чувствуют себя гораздо лучше, чем остальные, но если это не ваш стиль, вы можете исполнить "танец маленьких утят", и это тоже сработает! В конце концов, танцы - это отличная тренировка для сердца.

статистике, говорливые люди считаются более счастливыми. Обратитесь к коллеге или позвоните родственникам.

***18. Понюхайте кофе***

Суньте нос в кружку со свежим латте! Один запах кофе снижает выработку гормонов стресса. Пить кофе необязательно. (Постарайтесь все же не обжечься!)

***19.Поюхайте лимоны или другие цитрусовые***

У апельсинов стресса не бывает! Запах цитрусовых помогает расслабиться, влияя на выработку гормона норэпинефрина, связанного со стрессом

***20. Посмейтесь***

Стресс? Это же так смешно! Смех - это глупый, но эффективный способ борьбы со стрессом. Наука это доказала! Истерический смех ускоряет кровоток и усиливает иммунитет. Носите с собой книжку с анекдотами или смотрите забавные ролики на YouTube. ?

***21. Поговорите с другом***

Если вас что-то беспокоит, поделитесь с кем-нибудь своими чувствами.

***Педагоги-психологи главного корпуса д/с «Колосок»***

***Петренко Д.Д***