**Як перемогти стрес. Шість основних порад**

**Крок №1.** Намагайтеся спати не менше 8 годин у добре провітрюваному приміщенні

Дуже часто стрес пов'язаний з недосипанням. Коли людина спить менше 6 годин, вона вже має проблеми з хронічним стресом. Постійний недосип – прямий шлях до емоційних перевантажень, тож якнайшвидше нормалізуйте свій сон та його тривалість. Важливо спати у добре провітрюваному приміщенні з мінімальною кількістю світлових та звукових подразників. Міцний та достатній за часом сон – прекрасна передумова для лікування та профілактики стресу.

**Крок №2.** Забезпечте своєму організму помірні фізичні навантаження

Коли впродовж доби ми даємо достатнє навантаження своїм м'язам – особливо коли це аеробні вправи на свіжому повітрі, – ми запускаємо у нашому організмі цілу біохімічну кухню. Помірне фізичне навантаження усуває симптоми затяжного стресу на 40%. Спортивні вправи дозволяють організму виробляти достатню кількість гормонів, які впливають на настрій та дозволяють знівелювати наслідки стресу. Іншими словами – біг, піші прогулянки, заняття в тренажерному залі, танці та інші навантаження знімають тривогу і хвилювання.

**Крок №3.** Аутогенне тренування

Аутогенне тренування – це розумовий процес, який дозволяє за допомогою позитивних думок та візуалізацій налаштувати себе на добрий лад, щоб прожити майбутній день у сприятливому настрої та мінімізувати негативний вплив можливого стресу. Аутогенне тренування зменшує ступінь емоційних реакцій на стрес, допомагає досягти заспокоєння, розслаблення, відігнати тривожні думки. Не дозволяйте стороннім людям створювати для вас стресову ситуацію – завжди намагайтеся бути спокійними та врівноваженими. Визначте для себе ваш особистий темп роботи, працюйте в найбільш комфортному для вас ритмі і не поспішайте – поспіх також приводить до стресу.

**Крок №4**. Практикуйте дихальну гімнастику

Правильне дихання, якісне надходження кисню в організм і засвоєння його тканинами  позитивно впливає на обмін речовин, який часто страждає під час стресу. Освоєння технік дихальної гімнастики - це ще й ефективний спосіб упоратися з тривожними емоціями. Основні види такої гімнастики: дихальна гімнастика Бутейко, дихальна гімнастика Мюллера та дихальна гімнастика Стрельнікової. Якщо робити вправи регулярно, ви позбавитеся тривоги і у вас з'явиться імунітет до стресових ситуацій.

**Крок №5.** Харчуйтеся повноцінно та якісно

Слідкуйте за харчуванням та забезпечте свій організм необхідними макро- та мікроелементами, жирами, білками та вуглеводами. Збалансоване та якісне харчування – безперечний аргумент проти стресу.

**Крок №6.** Шукайте підтримки у друзів та рідних

Соціальні зв'язки, підтримка друзів і членів сім'ї є сильною і безапеляційною протидією стресу. Чим самотніша та  ізольованіша людина, тим більше вона схильна до стресу. Близькі друзі та родичі завжди готові віддати вам свою турботу та підтримку, що в свою чергу допомагає пережити сильні потрясіння. Тому близькі дружні стосунки – гарний фактор у профілактиці та лікуванні стресу. Важливо, щоб ви самі та ваші друзі були оптимістами, оскільки оптимісти, маючи сильне почуттям гумору, легше долають труднощі, визнають, що зміна є частиною життя, і вірять у вищі сили або цілі. Водночас дозволяйте собі відпочинок від оточуючих і не будьте легкодоступними завжди і всюди.

Бажаю вам міцного здоров'я та ефективної боротьби зі стресом та його наслідками!

**Експерт зі здоров’я Зої Бларовськи назвала 10 простих і швидких способів розслабитися і зняти нервове напруження**

**Подивитися веселе відео.** Коротке смішне або навіть безглузде відео може відмінно перезарядити мозок і пом’якшити стрес. Також гумор допомагає підвищити продуктивність. Дослідження показують, що люди, які під час роботи періодично відволікаються на кумедні відеоролики і дають собі відпочити, справляються зі складними завданнями швидше.

 **Випити чашку зеленого чаю.** Амінокислота, що міститься в зеленому чаї, зменшує стрес-реакцію організму, коли людина стикається з труднощами. Зелений чай діє на нервову систему заспокійливо.

**Вдихнути запах апельсина.** У 2012 році бразильські дослідники виявили, що запах апельсина може істотно знизити рівень стресу. Щоб зняти нервове напруження, нанесіть на шкіру ефірне масло апельсина або ж просто розріжте свіжий апельсин навпіл і насолодіться його ароматом. Вдарити м’ячем об підлогу. Будь-які рухи, що повторюються, такі як ходьба, удари м’ячем об підлогу або стіни, в’язання, малювання, розфарбовування або їзда на велосипеді допомагають розслабитися. Постійні повторення дій змушують мозок зосередитися тільки на цьому занятті і позбутися тривожних думок і турбот.

 **Прогулятися на сонці.** Люди, які регулярно гуляють в сонячну погоду і працюють при яскравому сонячному освітленні, рідше піддаються стресу й іншим психічним розладам, легше йдуть на контакт, менше тягнуться до вуглеводів і рідше набирають вагу.

**Вирішити головоломку.** Сконцентрованість на розумовій задачі, наприклад, на вирішенні кросворду, головоломки судоку або збиранні пазлів – це відмінний спосіб відпочити і впоратися зі стресом.

**Послухати улюблену музику.** Австралійське дослідження показало, що прослуховування музики під час виконання складного завдання допомагає зменшити стрес, зняти тривожність, знизити тиск, нормалізувати частоту серцевих скорочень і рівень гормону стресу.

**Виконати розтяжку.** Більшість з нас протягом цілого дня змушені сидіти в офісному кріслі і концентруватися на важливих завданнях. Щоб уникнути стресу, робіть короткі перерви для розтяжки. Учасники дослідження, проведеного вченими з університету Кентуккі, зазначили, що після кількох вправ на розтяжку почувалися щасливіше і менш напружено.

 **Глибоко подихати.** Глибокі вдихи і видихи уповільнюють серцевий ритм, знижують тиск і нормалізують рівень гормону стресу. Забезпечуючи організм киснем, глибоке дихання покращує самопочуття.

**Погуляти з домашніми тваринами.** Більшість власників домашніх тварин погодяться з тим, що проведення часу з улюбленцем чудово позбавляє від стресу. Собаки, коти та інші домашні улюбленці піднімають настрій і допомагають відпустити напругу. Акваріум у будинку також знімає стрес.