

## 7 способов завершить стресс - реакцию

**1. Дыхание.** Глубокое, размеренное дыхание снижает интенсивность стресс - реакции, особенно когда выдох медленный и опустошает легкие до конца. Лучше всего это помогает, когда стресс умеренный. Если же он захлестывает с головой, дыханием можно снизить напряжение, а когда трудная ситуация останется позади, перейти к более активным методам. Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните, считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти. Прделайте это три раза.

**2. Теплое общение.** Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Вежливо перекинуться парой словечек даже с незнакомцем полезнее для нашего психического благополучия, чем вежливо молчать. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте Нескафе хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой комплимент. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди. Это работает!

**3. Смех.** Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями. Однако смех должен быть искренним, громким, от всего сердца, а не притворно-официальным.

**4. Привязанность.** Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение — замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра.

**5. Плач.** Говорят, слезами горю не поможешь. Но разобраться с причиной стресса и с самим стрессом — разные вещи. Вспомните, как еле сдерживались, добежали до комнаты, захлопывали дверь — и у рыдания вырывались наружу. Через 10 минут вы чувствовали, что с плеч упала тяжесть. Стресс

генная ситуация никуда не делась, но вы разрядили стресс-реакцию. У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? Включайте. Фильм проведет вас через полный цикл.

**6. Творческое самовыражение.** Искусство создает подходящую для эмоциональных всплесков среду. Когда вас накрывает романтическая влюбленность, песни на радио внезапно откликаются в душе. И даже если вы достали своими излияниями подруг, песни всегда помогут выплеснуть эмоциональное напряжение. Вербальное, визуальное и сценическое искусство во всех формах позволяет выразить и прожить интенсивные эмоции.

**7. Но самый действенный способ** — это физическая активность. Тот самый бег ото льва из нашего прошлого. Двигайтесь, кричите, делайте уборку, танцуйте, нарубите дров, в конце концов. Так вы устроите организму лучшую прочистку от стресса.

**Стресс похож на туннель. Чтобы не застрять в нем, нужно идти до конца. Позволить эмоциям свободно протечь сквозь вас и в конце концов исчезнуть. Так вы сможете оказать себе лучшую помощь.**