

## Как снять стресс и успокоить нервы



Образ жизни современного общества требует от людей колоссального напряжения сил, что часто оборачивается стрессовыми состояниями. Парировать вызовы времени бывает крайне тяжело, особенно для жителей мегаполисов. Спасаясь от бремени непосильного нервного напряжения, многие без предварительной консультации с врачом начинают употреблять различные препараты от стресса, чем делают себе только хуже, приобретая новую зависимость. Очень часто это путь в тупик. Жизнь современного человека буквально переполнена стрессами и волнениями. Ежедневное общение с большим количеством людей, пробки на дорогах, очереди в магазинах - все это не самым лучшим образом действует на нервную систему. Поводов понервничать масса, есть среди них и достаточно приятные, вроде первого свидания или далекой поездки, немало и не слишком радостных – конфликты, критика окружающих. Чувствуете, что вот-вот сорветесь?

Далее в этой статье будет предложен ряд простых, но эффективных методов, рассказывающих о том, как снять стресс и успокоить нервы, а заодно обрести эмоциональную устойчивость и иммунитет к внешним раздражителям. Однако необходимо помнить, что приведенные ниже методы пригодны при проявлении первичных признаков стресса. Если же нервное расстройство прогрессировало до устойчивого состояния, следует обратиться к специалисту, который проведет компетентное лечение нервов и поможет вернуть вам утраченное внутреннее здоровье.

***Как успокоить нервы за 1 минуту: способы обретения душевного равновесия, которые работают!***

Предлагаем вашему вниманию подборку проверенных советов, как успокоить нервы за 1 минуту.

Визуализация – лучшее лекарство. Чувствуете, что еще чуть-чуть и расплачетесь или устроите грандиозный скандал? Самое время выдохнуть и уединиться в каком-то тихом помещении. Закройте глаза и постарайтесь представить себе какой-то красивый пейзаж. Психологи утверждают, что лучше всего успокаивают виды воды и светлые тона. Представьте себе, как морской прибой смывает все ваши негативные эмоции или бурная горная речка уносит прочь волнение и все тревоги.

Как можно успокоить нервы за 1 минуту, если медитировать вам не нравится? Попробуйте вдумчиво разглядеть какой-то предмет, который вы видите в данный момент. Изучите его так, как будто видите впервые. Что это такое, для чего используется? Он круглый или имеет углы? Отметьте для себя также равномерность его окраски, наличие сколов или трещин. Отвлечься от плохого можно, начав вспоминать какую-то личную вещь, которой сейчас нет рядом с вами. Вспомните любимую картину, висящую дома, фотографию или какую-то приятную мелочь.

Как успокоить нервы за 1 минуту с помощью дыхания и дыхательных упражнений. Один из популярных советов классической психологии: при волнении глубоко и размеренно дышите и считайте до 10. Сложно в это поверить, но данный метод действительно помогает успокоиться. Можно без счета просто сосредоточиться на дыхании. Старайтесь набирать как можно больше воздуха в легкие, чтобы при этом поднималась не только грудь, но и живот. Следите за тем, чтобы вдохи были глубокими, равномерными.

Как успокоить нервы за 1 минуту, сочетая дыхательные техники и визуализацию? Представьте себе, что сейчас выдохнете из себя все плохие эмоции и волнение. А теперь приготовьтесь и с силой опустошите свои легкие, выталкивая воздух со свистом. Можно повторить упражнение несколько раз - и вы почувствуете себя лучше.

Как помочь успокоиться ребенку или подростку? Каждый родитель знает, что новорожденный младенец кричит, не умея иначе привлечь к себе внимание и сообщить миру о своей потребности. Но как только ребенок подрастает и понимает, что его крики не остаются незамеченными, истерики и скандалы становятся одним из средств манипулирования взрослыми. Как же успокоить ребенка? Проще всего справиться с истерикой и воплями, используя прием отвлечения. Ребенок кричит и плачет, подойдите к нему и спокойно скажите: «Не плачь, лучше посмотри...» Можно также попросить помощи в каком-то деле или предложить чем-то заняться вместе.

Как успокоить нервы за 1 минуту, если тебе 10 лет или 14 лет? Речь идет о сознательном возрасте, когда можно использовать практически все приемы обретения спокойствия, предлагаемые взрослым. Родители же должны объяснить ребенку, что любые проблемы решаемы, и чаще надо поддерживать сына или дочь, вместо того чтобы ругать по каждому поводу.

Водные процедуры. Отлично успокаивает вода. Если вы сильно разволновались, отправьтесь в ванну и намочите руки холодной водой, после чего проведите влажными ладонями по шее и плечам. Можно также просто умыться прохладной водой. Полезно во время таких процедур внимательно рассматривать в зеркале собственное отражение. Если же возможности посетить ванную комнату нет, постарайтесь себе представить, что вы стоите под душем. Струи воды смывают с вас все плохое, и грязная вода стремительно уходит в слив.

Как успокоить нервы за 1 минуту, используя питьевую воду? Налейте себе стакан и медленно все выпейте. Постарайтесь ощутить вкус воды, как будто пьете ее впервые. Можно также выпить кружку сладкого напитка. Разведите в стакане воды или чая маленькую ложку меда или сахара. После такого напитка вы обязательно почувствуете себя лучше.

Народные методы. Не можете успокоиться? Возьмите в руку любой кусок ткани, например, полотенце или покрывало. Скрутите его в жгут, делайте такое движение, как будто выжимаете ткань. При этом материя обязательно должна быть сухой. На самом деле, любая физическая активность помогает успокоиться. Мужчинам можно сделать 10-20 отжиманий, а женщинам - приседания или другие посильные упражнения. Некоторые психологи советуют, напротив, при волнении постараться расслабить все мышцы тела, делая это осознанно.

Как успокоить нервы за 1 минуту, если встать нельзя? Отличный способ борьбы со стрессом – самомассаж. Поочередно нажимайте пальцами одной руки на ногтевые фаланги другой. Выполнив это простое действие, вы с удивлением обнаружите себя во вполне вменяемом расположении духа.

***Советы, как успокоить нервы после стресса.***

Глубокое дыхание. С древних времен известна тесная взаимосвязь между дыханием, эмоциями и физическим состоянием. Наука о дыхании глубоко проработана на Востоке. В традициях индийской йоги она известна под именем пранаямы. Данная техника – один из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Вместе с тем она достаточно проста и под силу

каждому. Для начала нужно принять удобное положение. Лучше всего, если вы будете сидеть, обязательно при этом выпрямив спину. Затем необходимо положить ладони рук на область пупка, правой сверху. В тоже время нужно представить, что под пупком находится воздушный мешок, который при выдыхании наполняется воздухом. Вдох должен быть глубоким, последовательно заполнять воздухом диафрагму и грудную клетку. Когда вдох сделан, можно на мгновение задержать дыхание, после чего произвести медленный полный выдох. Сначала должна опуститься диафрагма, а затем - грудь. Длина выдоха в два раза должна превышать длину вдоха. Очень хорошо, если при выдохе вы будете мысленно проговаривать аффирмацию, например: «я совершенно спокоен» или «мое тело расслабилось». При этом, подбирая слова важно помнить, что аффирмации всегда должны иметь утвердительное звучание в настоящем времени и не содержать отрицательных частиц. После того как вы проделаете всю последовательность дыхания несколько раз, ваше состояние заметно улучшится. Тренируясь ежедневно по несколько раз, вы сможете углубить состояние расслабления и, приобретя навык, достигать его почти мгновенно.

Примите душ. Отличным ответом на вопрос о том, как снять стресс и успокоить нервы, станет решение принять водные процедуры. Ванна или душ (лучше контрастный) обладают прекрасным освежающим воздействием не только на физическое, но и на эмоциональное тело человека, в буквальном смысле смывая скопления негативной энергии. Испробуйте силу положительных мыслей феноменальное по своей эффективности, но не самое простое в исполнении, лечение нервов базируется на старой истине, гласящей, что окружающий нас мир - это лишь отражение наших мыслей. Изменив негативные мысли на позитивные, мы изменяем и окружающий нас мир. Таким образом, поменяв угол зрения, можно разделаться со всеми причинами для стресса. Однако для того чтобы данный метод стабильно и эффективно работал, требуется определенный навык, достигаемый ежедневной практикой. Подспорьем в нем могут сослужить те же аффирмации, что рекомендовались выше с дыхательным упражнением.

Угостите себя вкусняшкой. Устройте себе праздник. Побалуйте себя чем-нибудь вкусным. Лучше всего, если это будут сладости, а конкретно – шоколад. Последний содержит в себе изрядную дозу дофамина – гормона счастья, так что и его воздействие, и сам процесс праздничной трапезы помогут вам переключиться и поднять жизненный тонус и настроение. Однако не переусердствуйте, иначе рискуете приобрести не самую полезную привычку.

Ловите позитив в компании других. Еще одна прекрасная защита от стресса – общение с приятными вам людьми. Наверное, у всех есть такие приятели – стрессоутолители, которые благодаря своей непринужденности, позитивности и веселости способны разогнать мрачные тучи в вашей голове. Контактируйте с такими людьми почаще, набирайтесь от них позитивной энергии и учитесь у них легкому отношению к неприятностям и житейским трудностям. Главное - не грузите их и не жалуйтесь на свои перипетии. Просто расслабьтесь.

Займитесь уборкой. Метод не для всех, конечно, но все же очень хороший. Найдите дома какой-нибудь завал – в шкафах, кладовках, подвале, на кухне, в ванной, в компьютере, в папках с бумагами и т. д. - и разберите его. Это поможет вам отвлечь мысли, а заодно сделать полезное дело, до которого никак не доходили руки. Кроме того, существует тонкая взаимосвязь между упорядочиванием окружающего пространства и порядком в мыслях и чувствах. Когда вы систематизируете то, что окружает вас снаружи, тогда то, что внутри вас систематизируется автоматически. Таким образом, уборка помогает разобраться с грузом внутренних проблем на подсознательном уровне.

Прибегните к исцеляющей силе тишины. Если вы обладаете способностью не накручивать себе и легко переключаться на позитивные мысли, то вам может помочь некоторое время, проведенное в одиночестве в тишине. Отключите телефон, забудьте про компьютер и полностью изолируйте себя от внешнего шума. Это поможет вам успокоиться, расслабиться и разобраться с вашими тараканами. Однако если состояние одиночества на вас действует угнетающе и вы склонны только больше впадать в панику, лечение нервов таким способом - не для вас.

Не забывайте про сон. Нервное истощение – прямая дорога к стрессовым переживаниям. Поэтому превосходное лекарство от стресса – сон. Найдите наконец время и хорошенько выспитесь. Часто после этого все симптомы нервного расстройства как рукой снимает. Но даже если этого не произойдет и, проснувшись, вы все еще будете испытывать внутри себя эмоциональный дискомфорт и волнения, перезарядка во сне поможет вам стать более устойчивым к деструктивным переживаниям и придаст вам сил, чтобы преодолеть разлагающее влияние любого негатива.

Медитируйте. Еще один восточный метод достижения безмятежности – медитация. В идеале глубокая эффективная медитация предполагает в день хотя бы 20 минут практики. Не всем удастся найти на это время и место.

Поэтому, важно делать столько, сколько находите возможным. Лучше всего – утром, чтобы сразу нивелировать негативные эмоции. Что касается методики, то существует множество способов, с которыми можно ознакомиться в специализированной литературе. Самый простой способ – удобно сесть, выпрямить спину, расслабиться, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании, не отвлекаясь на мысли. Это простое упражнение при регулярном исполнении буквально преобразит вашу жизнь.

Улыбнитесь! Известно, что положительные эмоции вызывают улыбку. Но существует и психологический трюк, позволяющий произвести обратный процесс. Для этого достаточно просто улыбнуться. Пусть даже фальшивая, натянутая улыбка, но засияет на вашем лице. Тогда обманутое подсознание будет вынуждено подстроиться и обеспечивать вам в доверок заряд положительных эмоций. Эта взаимосвязь доказана учеными специалистами и прекрасно работает. Попробуйте - и убедитесь в этом сами.

Попробуйте согреть руки. На аналогичной психофизиологической связи основан еще один замечательный способ как снять стресс и успокоить нервы. Вам нужно просто согреть руки. Дело в том, что во время стресса организм автоматически перераспределяет потоки крови, наиболее обильно снабжая ею мозг и сердце. Вследствие этого, руки при стрессе имеют тенденцию холодеть. Воспользовавшись этой зависимостью, можно перепрограммировать организм. Если вы согреете руки, мозг решит что стрессовая ситуация позади и нормализует ваше состояние.

Запаситесь апельсинами. Не хуже чем многие таблетки, от стресса помогает избавиться аромат цитрусов. Это может быть настоящая мандаринка или эфирное масло апельсина, испаряемое в аромалампе (в последнем случае масло должно быть только натуральным). Секрет в том, что запах цитрусовых стимулирует выделение норадреналина – гормона, связанного с настроением и эмоциональным самочувствием. Увеличение его дозировки в крови существенно помогает справиться со стрессом. Зная эту способность цитрусовых, вы можете вооружиться антистрессовым щитом. Для этого нужно капнуть на носовой платок или краешек одежды пару капель эфирного масла того же апельсина либо грейпфрута.

Не откажите себе в чашке чая. Как лечить стресс, вам подскажет зеленый чай. Последний обладает уникальной особенностью: благодаря L-теанину, входящему в его состав, он существенно снижает гнев, усталость и прочие стрессовые симптомы.

Полейте холодной водой запястья. Среди множества способов того, как снять стресс и успокоить нервы, есть и такой оригинальный, как омовение в холодной воде запястий рук. В этих местах пролегают пути крупных артерий, поэтому охлаждение этой зоны поможет охладить кровь и, как следствие, нормализовать эмоциональный фон. С этой же целью можно нанести несколько капель холодной воды (или даже приложить кусочки льда) к зоне за ушами – туда, куда обычно наносятся духи.

Употребляйте витамины. Последний совет связан с походом в аптеку. Однако вместо различных препаратов и пилюль вам рекомендуется приобрести там какие-нибудь витамины от стресса. Обычно они представлены в различных комплексах в большом ассортименте. Подобрать то, что вам нужно, пропейте курс. Этим вы не сделаете себе хуже, как при употреблении многих препаратов, а только укрепите свой иммунитет.

### ***Заключение.***

Как заявляют многие ученые, большая часть заболеваний в наше время имеет психосоматическую природу, то есть проистекает от неправильного психологического и эмоционального состояния – от постоянного напряжения, раздражения, гнева, беспокойства. Поэтому перед тем как хвататься за таблетки от стресса, важно понять, что они удаляют лишь последствия. Корень же проблемы – в нас самих, в нашем уме. Отсюда становится очевидной глубокая зависимость нашего психологического здоровья от способности к интроспекции – навыку смотреть вовнутрь себя. И чтобы не мучиться всю жизнь вопросом про то, как снять стресс и успокоить нервы, нужно, прежде всего, разобраться в себе, научиться позитивно мыслить, расслабляться и привить себе навыки умственной самодисциплины.

<http://fb.ru/article/162421/kak-snyat-stress-i-uspokoit-nervyi-sovetyi-kak-uspokoit-nervyi-posle-stressa>