Антистрессовые приемы для взрослых и подростков

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, больше и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешеный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Предлагаю выбрать для себя и своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами. Уверена, некоторыми их них Вы уже пользуетесь.

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится - гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.

2. Не реже раза в день говорите свом близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит - это защита от серьезных нервных срывов.

3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

4. Пейте больше воды.

5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что "вредно", но доставляет Вам удовольствие - побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.
Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.

6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа "пустые" письма.

7. Когда Вы подавленны или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой - уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

8. Дайте возможность себе "выпускать пар", но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное - не "вмешивать" в свое настроение окружающих.

9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.

10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.