



1. Подивіться 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 періодично відволікаються на кумедні відеоролики і дають собі відпочити, справляються зі складними завданнями та стресовими ситуаціями набагато швидше.

2. Випити чашку зеленого чаю. Амінокислота, що міститься в зеленому чаї, зменшує стрес-реакцію організму. Зелений чай діє на нервову систему заспокійливо.

3. Вдихнути запах апельсина. У 2012 році бразильські дослідники виявили, що запах апельсина може істотно знизити рівень стресу. Щоб зняти нервову напруженість, нанесіть на шкіру ефірне масло апельсина або ж просто розріжте свіжий апельсин навпіл і насолодіться його ароматом.

10 способів позбутися стресу та нервового напруження

Автор: Admin

31.03.2020 18:29 -

4. Вдарити м'ячем об підлогу. Будь-які рухи, що повторюються, такі як ходьба, удари м'ячем об підлогу або стіни, в'язання, малювання, вишивання, розфарбовування допомагають розслабитися. Постійні повторення дій змушують мозок зосередитися тільки на цьому занятті і позбутися тривожних думок і турбот.

5. 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.

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

7. Послухати улюблену музику. Австралійське дослідження показало, що прослуховування музики допомагає зменшити стрес, зняти тривожність, знизити тиск, нормалізувати частоту серцевих скорочень і рівень гормону стресу.

8. Виконувати фізичні вправи. Учасники дослідження, проведеного вченими з університету Кентуккі, зазначили, що після кількох вправ на розтяжку почувалися щасливіше і менш напружено.

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

10 способів позбутися стресу та нервового напруження

Автор: Admin

31.03.2020 18:29 -

10. Спілкування 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.

[\(Джерело\)](#)

{comments on}