

## Снятие нервно-психического напряжения

О стрессах и причинах их возникновения написано огромное количество книг и статей. Тем не менее, снятие стрессового напряжения остается одной из самых актуальных проблем большинства из нас. Предлагаю вам несколько простых и эффективных способов, которые помогут вам ослабить нервно-психическое напряжение, почувствовать себя лучше и собраться с силами для конструктивного разрешения трудных ситуаций.

1. Контрастный душ.
2. Мытье посуды.
3. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
4. Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и кинуть подальше.
5. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
6. Закрасить газетный разворот
12. Громко спеть любимую песню
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Кроме того, для восстановления спокойствия и душевного равновесия важно не реже одного раза в день говорить самому дорогому человеку теплые слова. Хотя бы раз в неделю позволяйте себе то, в чем обычно себя ограничиваете (балуйте себя). Не позволяйте другим людям отнимать ваше время пустыми разговорами, болтовней. Правильно питайтесь, пейте больше воды, занимайтесь спортом. В заключение приведу замечательные слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в

результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов».