# 5 способов борьбы со стрессом

Стресс возникает, когда ты чувствуешь, что предъявляемые требования – например, работа, школа или отношения – превышают способность справляться. Иногда стресс может принести пользу, создавая импульс «резервной» энергию, когда экзамены на носу или дедлайны на работе горят. Но есть обратная сторона медали, которую рано или поздно почувствуешь – расшатанные иммунная и сердечно-сосудистая системы, не говоря уже о нервах.

Без лечения регулярное стрессовое состояния, переходит в хроническую форму и к таким вот последствиям:

* беспокойству;
* бессоннице;
* мышечным болям;
* высокому кровяному давлению;
* ослаблению иммунной системы.

Исследования, которые мне попадались, сходятся в одном мнении, что стресс способствует развитию основных заболеваний, таких как болезни сердца, депрессия и ожирение.

А так как все мы хотим быть счастливыми, здоровыми и веселыми, нужно найти свой метод, который будет помогать в борьбе со стрессом. Некоторых расслабляет хобби: садоводство, музыка и творчество, других что-то более уединенное: медитация, йога и скандинавская ходьба. Главное не нужно стесняться! Один мой друг с таким упоением бьет по груше, что глядя на его счастливое лицо после тренировки, не возникает вопроса «а он точно счастлив или прикидывается?».

От слов к делу: вот мои пять целебных методов, которые одинаково эффективно работают в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

## Позволь себе отдохнуть от стресса!

Может показаться сложным уйти от большого рабочего проекта, плачущего ребенка или растущего счета по кредитной карте. Но когда даешь себе разрешение отойти от этого, на какое-то время, то незаметно появляются силы и чувство подавленности отступает. При должной практике в такие моменты даже приходят решения сложных вопросов. И неважно насколько ты переключишь внимание, иногда хватает 20 минут.

## Упражнения

Для тех, кто не в теме поясню, спорт укрепляет не только тело, но и так и разум. Простой пример, никогда не замечали, как на душе спокойно, когда просто плаваешь в речке. Небольшая физическая нагрузка, а негатив сам по себе куда-то утекает. Возможно, кто-то из вас будет релаксировать под прочие звуки «ча-ча-ча».

## Улыбайся и смейся

Мозг, как мы помним, предмет темный и исследованию не подлежит. Тут нужно запомнить, как себя не контролируй, любая эмоция отражается на лице. Когда люди находятся в состоянии стресса, лицо как будто каменеет. Поэтому смех или улыбка помогут снять напряжение.

## Социальная отдача

Позвони другу, отправь письмо. Когда делишься своими проблемами или чувствами с другим человеком, это помогает снять стресс. Важно только, чтобы между вами было доверие. Но только я тебя прошу, не использовать друга в качестве «свободных ушей», дозируй степень информирования.

## Медитируй

Медитация поможет мозгу расслабиться и сосредоточиться. Практикуй форму осознанности. На первый взгляд, кажется все просто, но одна мысль в течение 5 минут не думать ни о чем, покажется невыполнимой. Попробуй и узнаешь!

Надеюсь, мои маленькие хитрости помогут! Кстати, если у тебя есть свои методы – поделись и с нами.