Повседневная жизнь полна стрессовых моментов: задержка в пути, неудача на работе, давление предстоящих счетов, слишком много родительских обязанностей или ссора с любимым человеком. Разные обстоятельства в разные дни могут заставить кого-то чувствовать себя выжатым по разным причинам. И все это наваливается на уже напряженные состояния, когда человеческий разум никогда не отдыхает, постоянно перескакивает с одной мысли на другую и от одного обязательства к другому. Стоит ли удивляться, что разум изо всех сил пытается успокоиться в конце напряженного дня, недели, месяца?

Но даже в такие минуты есть действенные способы успокоить себя.

Регулируйте свое дыхание

Когда мы испытываем озабоченность, в нашем организме высвобождается её гормон, который подготавливает нас к «драке, бегству или замерзанию». Это посылает всевозможные сигналы нашему телу, включая быстрое и поверхностное дыхание. Прекратите то, что вы делаете, и сосредоточьтесь на своем дыхании, делая длинные глубокие вдохи, вдыхая через нос и выдыхая напряжение через рот. Когда мы останавливаемся отрегулировать свои вдохи и телесные реакции - мы выключаем переключатель стресса.

Бросьте вызов негативному мышлению

Важно бросить вызов этим надоедливым негативным мыслям — этому внутреннему хулигану! Вместо того чтобы зацикливаться на всех плохих мыслях и возможных «а что, если?», бросьте вызов своему мышлению. К примеру: «То, что я плохо сдал один экзамен, не означает, что я не окончу университет».

Будьте в настоящем моменте

Когда мы застреваем в прошлом, зачастую мы чувствуем грусть или депрессию. Когда мы беспокоимся о будущем, зачастую мы чувствуем тревогу. Постарайтесь сосредоточиться на настоящем моменте и делайте все шаг за шагом. Используйте методы заземления, т. е. используйте все ваши пять чувств для изучения вашего текущего окружения. Практикуйте управляемую медитацию осознанности — их много в Интернете.

Уход за собой

Правильное питание, сон, социальные и физические возможности — все это важно для поддержания эмоционального и физического здоровья. Тем не менее, когда мы находимся в состоянии озабоченности, это обычно происходит в первую очередь. Это время, когда нужно больше практиковать заботу о себе.

Перестаньте сравнивать себя с другими и обратитесь за поддержкой

Такое сравнение обычно плохо заканчивается. Предположение, что другие справляются лучше, может усилить нашу собственную неуверенность в себе и напряжение. Сравните себя с собой — вы лучше знаете себя и то, что работает для вас, а что нет. Поговорите с надежным другом, членом семьи, персоналом, преподавателем, консультантом. Иногда просто возможность поговорить с кем-то способна изменить способность справляться со стрессом. Люди могут помочь вам провести мозговой штурм и определить последующие шаги.

Имея в рукаве несколько трюков для «мгновенного успокоения», вы сможете ускорить свой путь к успокоению в следующий раз.