



**Желаем вам душевного спокойствия и  
равновесия! Будьте здоровы!**

Тамбовское областное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»

## **Как снизить уровень стресса?**



**Центр интеллектуального и творческого  
развития ребенка «УникУМ»**  
unikum-tmb@yandex.ru  
56-25-29

Тамбов, 2024

У любого человека бывают кризисные моменты в жизни. Длительное нервное напряжение часто является причиной многих заболеваний и проблем со здоровьем. Пессимизм, подавленность, апатия, желание дистанцироваться от социума и даже агрессия – нормальная реакция организма на стресс. Как же можно помочь себе в данной ситуации?

#### ❖ Двигайтесь

Справляться со стрессовыми ситуациями помогают спорт и физические упражнения. Они усиливают выработку гормонов радости – эндорфинов, которые снимают боль и напряжение. Лучший эффект дают те активности, где движения повторяются. Это силовые тренировки, велопогулки, бег. Если стрессовая ситуация настигла вас на работе, не ждите конца рабочего дня. Выполните простые упражнения, которые доступны: поприседайте, выполните несколько



наклонов, прогуляйтесь по коридору, пожимайте в руке эспандер или резиновый мячик. Активность после стресса поможет

вам не просто выйти из этого состояния, но и почувствовать себя счастливым и даст приток энергии.

#### ❖ Улыбайтесь

На первый взгляд совет парадоксальный. Как можно улыбаться, когда все так плохо? А между тем ученые доказали, что даже вынужденная улыбка полезна. Она снижает тревожность и ее вредное воздействие на организм. Оказалось, что улыбчивые люди в стрессе чувствуют себя спокойнее и сердце у них бьется не так часто.



#### ❖ Делитесь с близкими

Порой, чтобы снять стресс, человеку достаточно выговориться. В офисе это может быть коллега по работе, которому вы доверяете, дома – супруг (супруга) или родители. Наконец, вы можете позвонить или написать другу и поделиться неприятностью. От одного разговора вам станет легче. Еще лучше, если близкий человек



поделится видением ситуации со стороны и даст дельный совет. Если выговориться хочется, а рядом никого нет, не беда.

Напишите свои переживания на бумаге. Вы облегчите душу, а еще сможете проанализировать ситуацию, перечитав тревожные мысли. И, возможно, найдете решение проблемы.

#### ❖ Любуйтесь природой

Люди, которые после сильного стресса наслаждаются природой, быстрее восстанавливаются. Если вы почувствовали напряжение, выйдите из дома или офиса и прогуляйтесь до ближайшего парка. Нет времени даже на это – просто сядьте на лавочку на несколько минут. Полюбуйтесь на



ближайшие деревья, понаблюдайте за птицами. Так вы успокоитесь и поднимете себе настроение.

#### ❖ Радуйте себя

Чтобы не заикливаться на проблеме, займитесь тем, что радует и успокаивает. Это может быть чтение, любимая музыка, теплая ванна, косметические процедуры, экскурсии по новым местам - любой процесс, который доставляет удовольствие. Так вы отвлечетесь от грустных мыслей и в скором времени почувствуете облегчение.