Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко

Депрессиям или хронической усталости подвергается большое количество людей, поэтому важно уметь освобождаться от негативных эмоций, снимать стресс и управлять им. Определить появление стрессового состояния у человека можно по его высокой утомляемости, общей слабости, частым головным болям. У взрослых эмоциональные нагрузки и нервное напряжение чреваты бессонницей, тревогой, появлением психосоматических заболеваний типа гастрита, артериальной гипертензии, снижением иммунитета и из-за этого плохой сопротивляемостью вирусам и болезнетворным бактериям. Не исключены раздражительность, вспыльчивость, апатия, повышение уровня сахара в крови, возникновение проблем в семье или на работе.

Методы, которыми можно эффективно снять состояние стресса в домашних условиях:

- Сменить обстановку, прогуляться на свежем воздухе, походить по магазинам;
- Выпить стакан воды или чашку чая с ромашкой и мятой;
- Съесть апельсин или кусочек темного шоколада;
- Смочить полотенце в прохладной воде и приложить его на несколько минут к лицу;
- Занять чем-нибудь руки: вязание, вышивание, ремонт и т.п.
- Покричать в подушку;
- Попрыгать или походить вверх-вниз по лестнице.

Очень хорошо помогают медитация, аутогенные тренировки, дыхательные упражнения, гимнастика для снятия стресса, самомассаж, прогрессивное расслабление мышц, управляемая визуализация, йога, китайская оздоровительная гимнастика тай-чи, прослушивание музыки, смех, прогулки.