

ТРИ ШВИДКІ СПОСОБИ ЗНЯТИ СТРЕС ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

1. "Дихання по квадрату – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

2. Адреналіновий барометр. Коли ми знаходимось в стані стресу, то емоції нас захлинають. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. До прикладу, можна уявити, що тримаєш на руках кошеня. Тоді градус нервового напруження спаде.

3. Ще один з найпростіших і швидких методів – позитивне мислення. У всього є свої плюси і мінуси. Важливо пошукати плюси у стресі. До прикладу, когось відчитав бос, треба собі подумати «це добре, що керівник вимагає від мене більшого, отже в мені бачать більший потенціал». Або ж звільнили з роботи, треба подумати «Ну і чудово! Я тепер маю багато вільного часу. Я можу знайти собі кращу роботу. Я можу перетворити своє хобі на роботу» та ін. Важливо у будь-якій ситуації шукати позитив.

Ці методи можна використовувати як окремо один від одного, так і послідовно – дихання, відволікання та налаштування на позитивні думки. Пам'ятайте: ми притягуємо те, про що думаємо".