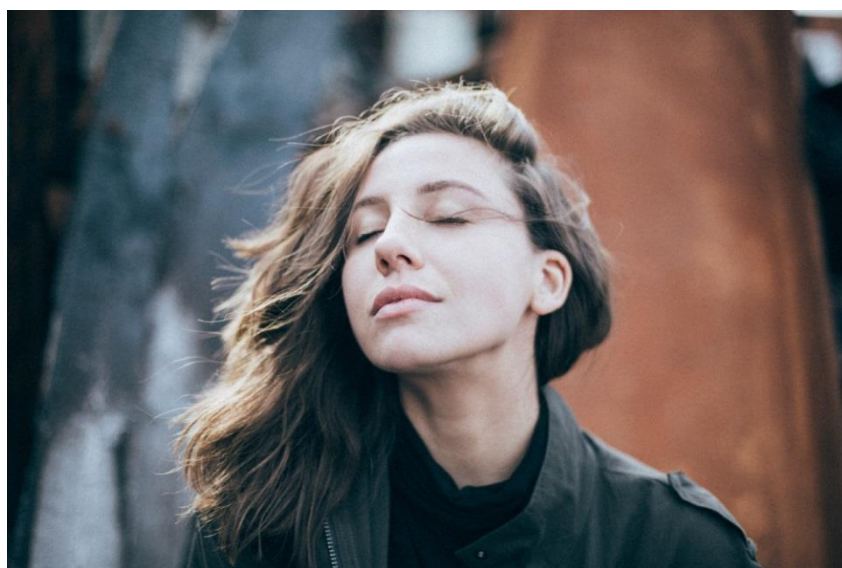


## 9 приемов для моментального снятия стресса в напряженной ситуации

Психологи советуют выплескивать негативные эмоции, а не держать их в себе. Но что делать, если гнев или страх завладели вами во время важного совещания, собеседования или в другой ситуации, где проявлять их нельзя? Мы выясняем, что поможет прийти в себя.



### Дышите глубже



В июне 2017 года журнал Science опубликовал исследование ученых-биохимиков из Стэнфордского университета, которые обнаружили в мозге отдельный участок, отвечающий за связь между глубиной дыхания

и эмоциями. Они выяснили, что чем быстрее и поверхностнее человек дышит, тем выше степень тревожности и возбудимости, в то время как глубокие вдохи способствуют расслаблению и спокойствию. Этот метод психологи советовали еще до научного подтверждения: дышите глубоко и считайте до десяти, прежде чем сказать или сделать что-либо на эмоциях.

## Абстрагируйтесь от ситуации

Простой психологический прием: посмотреть на происходящее со стороны, будто вы смотрите кино про самого себя. Врачи отмечают, что эта несложная практика самодистанцирования снижает симптомы депрессии и повышенной нервной возбудимости, а также улучшает познавательные функции мозга. Находясь в стрессовой ситуации, перенесите внимание на другие объекты: посмотрите в окно, прислушайтесь к сторонним звукам или посчитайте количество ручек на столе.

## Послушайте музыку



Шум воздействует на нервную систему. Если вы в напряженном, беспокойном состоянии из-за какой-то ситуации или диалога, постарайтесь устранить дополнительные факторы стресса. В некоторых случаях можно извиниться и выйти в другую комнату, чтобы

перевести дух и сконцентрироваться на собственных чувствах. Если ситуация позволяет, создавайте звуковой фон сами — включите расслабляющую музыку. Ваша любимая песня запустит процесс образования эндорфинов независимо от жанра, а классическая спокойная музыка поможет расслабиться. Исследование, проведенное в Центральной больнице Массачусетса, указывает, что пациенты с болезнями сердца, которые слушали музыку в течение получаса ежедневно, стали реже страдать от высокого давления и тахикардии.

## Подберите запахи

Ученые выяснили, что длительная ароматерапия помогает при хроническом стрессе и депрессии. При этом запахи способны мгновенно привести в чувство, нужно только выбрать правильные эфирные масла. В

случае нервного возбуждения капните на запястья, ключицы или в аромалампу масло розмарина, кедра, черного тмина, лаванды и ладана. Эти ароматы помогут быстро успокоиться, расслабиться и настроиться на позитивные мысли.

## Используйте цветотерапию



В испанском Гранадском университете провели исследование в комнате со светодиодами белого и синего цвета. В эксперименте участвовали 12 испытуемых. Результаты показали, что в среднем за одну минуту под лампами синего цвета показатели

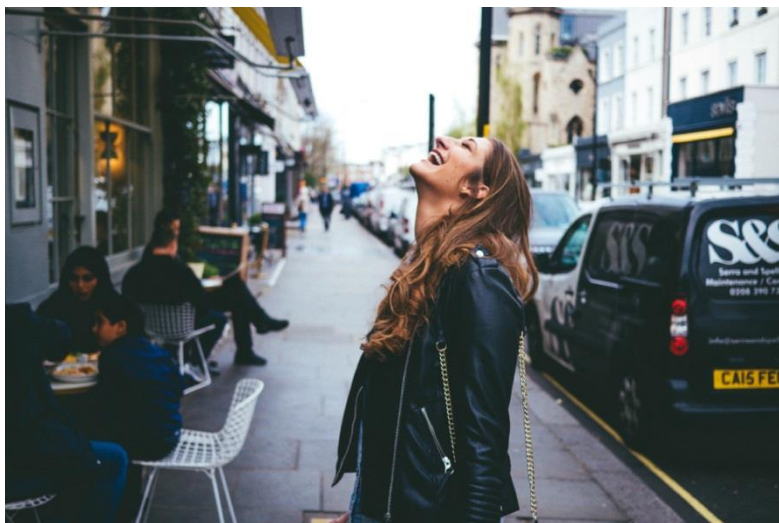
сердечного ритма, давления и сосредоточенности возвращались в норму. Под белыми лампами эти процессы затягивались до трех с половиной минут. Вывод: ищите синий цвет; не важно, смотрите вы на небо или фотографии на экране ноутбука, он поможет успокоиться.

## Займитесь делом

Важно переключить внимание с фактора стресса на другие сосредоточенные действия. Мало у кого в момент нервного напряжения есть возможность пойти в спортзал, но простые физические упражнения можно сделать, не выходя из офиса или квартиры. Подойдет любая физическая разрядка: прыжки, отжимания, приседания. Еще лучше — добавить действию психологический подтекст: выбросить мусор и разобрать шкафы. Это заметно снизит фрустрацию и поможет без лишних эмоций подойти к решению проблемы, которая заставила вас переживать.



## Улыбайтесь



Человек улыбается, реагируя на события, причем не всегда позитивные. Несмотря на то что улыбку принято считать признаком дружелюбия, сочувствия или радости, в опасной ситуации она помогает успокоиться. Улыбаясь, вы посылаете в мозг сигнал о счастье, и организм начинает вырабатывать гормоны радости. Мозг замедляет частоту дыхания и сердечный ритм, затем идет на спад кровяное давление и нормализуется уровень сахара в крови.

## Вымойте посуду

Группа ученых из Флориды выяснила, что мытье посуды — отличный способ справиться с беспокойством и нервным напряжением. В эксперименте принимали участие более 50 человек, результаты тестов до и после обычного мытья посуды показали снижение уровня тревожности, повышение внимательности и уровня мотивации. Во время практики у респондентов отметили переоценку течения времени — оно замедлялось, как и пульс, а настроение стабилизировалось.

## Прогуляйтесь



Этот метод потребует больше времени, но он работает безотказно. Исследование сотрудников Медицинской школы в Брайтоне показало, что уровень напряжения заметно снижается у людей, которые слушают звуки природы. Ученые давали испытуемым слушать техногенные шумы и затем звуки

воды, ветра, шелест листьев и пение птиц, параллельно проводя МРТ-сканирование мозга. На прогулке в парке или в лесу также углубляется дыхание, а обычная ходьба заменяет спортивные упражнения, перенаправляет ваше внимание с внутренних переживаний на расслабляющие объекты вокруг.