Как защитить себя и свою психику от постоянно раздражающих факторов окружающей среды? Так хочется иногда грубо ответить человеку, который прижал вас в транспорте в час пик, накричать на ребенка, который требует очередную игрушку или хлопнуть дверью кабинета начальника. Как преодолеть свое раздражение и извлечь из сложившейся ситуации выгоду для себя? Во время гнева появляется избыток энергии и организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

А теперь о том, как расслабиться, разрядиться и не навредить самой себе:

1. Начнем с самого простого. Если от нервного напряжения вы чувствуете себя зажато, попробуйте разминать пальцами мягкий резиновый шарик – это расслабит мышцы.

2. Побалуйте себя чашкой чая. При нынешнем изобилии каждый может выбрать напиток по своему вкусу. Главное выпить его надо в спокойной обстановке и не спеша.

3. Некоторые люди начинают заедать плохое настроение и стресс. Не делайте этого! Лучше съешьте банан: вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости и повышают настроение.

4. Отвлекитесь от проблем. После работы посидите со своей второй половинкой в ресторане или устройте ужин при свечах у себя дома. Совершите небольшую прогулку по улицам города или посетите парк. Эти простые действия помогут поднять настроение и забыть о мелких неприятностях.

5. Если вам действует на нервы пробки на дорогах или раздражает большая очередь в магазине, переключите свое внимание на составление в мыслях меню вечернего ужина или план поездки в отпуск.

6. Спокойствие и уверенность гарантированы тем, кто часто целуется и обнимается. Тактильные прикосновения вызывают чувство радости, внутреннего удовлетворения и напряжение незаметно растворяется.

7. Сделайте для себя что-то приятное, например, купите цветы, заколку, запонки или брелок. Настроение и самочувствие обязательно улучшится.

8. Один из способов избавления от раздражения – ароматерапия. Создайте вокруг себя ароматную атмосферу: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют печаль и тревогу. Легкий аромат вербены спасет от головной боли и чувства тошноты.

9. Хорошей разрядкой для организма могут стать слезы. Психологи доказали, что в слезах содержаться вещества, повышающие устойчивость организма к стрессу. Не зря говорят, что женщины, которые часто плачут во время напряженных волнующих ситуаций, реже страдают психическими заболеваниями.

10. От раздражения помогают дружеские беседы. Люди, которые регулярно общаются с друзьями более уравновешенные, чем те, кто все держит в себе.

11. Если предложенные выше советы не помогли, попробуйте заняться спортом. Походите в тренажерный зал или запишитесь в бассейн. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и улучшите свое физическое здоровье. Ну, а если спортивный образ жизни вам не по плечу, займитесь в минуты повышенного напряжения хотя бы домашними делами: стиркой, уборкой, чисткой кастрюль.

Психолог отдела

общественного здоровья Диканова А.А.

январь 2020