**Разряжаем обстановку!**



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 в кабинете у начальника. Как преодолеть свое раздражение и извлечь из сложившейся ситуации выгоду для себя. Во время негодования появляется избыток энергии. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

***Советы о том, как расслабиться, разрядиться и не навредить самой себе:***

1. Итак, 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 это! Лучше съешьте банан, вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости и повышают настроение;

4. Попробуйте лучше 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;

5. 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;

6. 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 составьте план поездки в отпуск;

7. Спокойствие и уверенность гарантированы тем, кто часто целуется и обнимается. Тактильные прикосновения вызывают чувство радости и удовлетворения и напряжение растворяется;

8. Сделайте для себя что-то приятное, например, купите себе небольшой предмет, который доставит вам приятные ощущения (цветы, заколку, запонки или брелок). Настроение и самочувствие обязательно улучшится;

9. 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;

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

Психолог отдела общественного здоровья Диканова А.А.