

## Способы снятия стресса

Есть несколько простых способов, которые помогут победить стресс и бороться с ним эффективно.

**Забота близкого человека и беседа** — поддержка близких во время трудных минут абсолютно необходима. Откровенный разговор, дружеские объятия и попытка решить проблему вместе, не просто «сглаживает» стресс, но и повышает устойчивость к нему, ведь есть уверенность — тебя всегда поймут и поддержат.

**Домашние животные** — контакт с животными значительно снижает напряжение и предотвращает депрессию. Обычная прогулка с собакой способна успокоить нервы и поднять настроение.

**Физическая активность** - спорт способствует не только улучшению физической формы, но и расслабляет. Хорошая физическая нагрузка, например, бег или езда на велосипеде помогает снять мышечное напряжение и улучшить сон.

**Прогулка в саду или парке** — зеленый цвет является одним из самых спокойных. Во время стресса потребность общения с природой увеличивается, именно поэтому многие после тяжёлого трудового дня так хотят прогуляться или просто посидеть в парке на лавочке. Даже уход за растениями в саду улучшает способность сопротивляться стрессу.

**Домашние дела** — глажка, мытьё окон или подготовка к ужину и другие простые задачи, позволяют Вам забыть о стрессе.

**Тихая музыка** — известно, как положительно на нас влияет классическая музыка, самый лучший вариант, это Моцарт.

**Крик** — иногда полезно просто громко кричать, и это отличный способ быстро разрядить напряжение. Конечно, делать это нужно не нарушая общественной тишины, хорошо, если рядом есть лес.

**Список проблем** — написать список раздражающих проблем, а потом выкинуть или сжечь, тем самым освобождая себя психологически от тяжкого груза.

**План развлечений** — исследования показали, что даже если просто думать об удовольствиях увеличивается секреция гормона счастья на 30%, а уровень гормона стресса снижается на 40%.