**Как снять напряжение и стресс**

Напряжение и стресс - основные причины большинства психологических заболеваний. Они могут негативно повлиять на карьеру, отношения в семье и другие сферы жизни. Но существуют проверенные способы борьбы с этим недугом.

Из-за напряжения мимической мускулатуры в течение рабочего дня, [голова](https://www.kakprosto.ru/kak-833107-pochemu-toshnit-ot-sladkogo) начинает тяжелеть и болеть, что может привести к стрессу и напряжению. Чтобы избавиться от этого [девушкам](https://www.kakprosto.ru/kak-813423-zachem-nuzhny-ezhednevnye-prokladki) лучше всего 10-15 минут расчесывать волосы, а [мужчинам](https://www.kakprosto.ru/kak-125367-kak-muzhchinam-prinimat-folievuyu-kislotu) сделать легкий массаж лица. Это расслабит мышцы и разгонит кровь.

Чтобы избавиться от напряжения, нужно съесть что-нибудь, содержащее кислоты омега-3, которые благотворно влияют на нервную систему. Отличный вариант – жирная морская рыба. Если вы не любите морскую пищу, то можете отведать банан или мороженное. Эти продукты отлично справляются с ролью антидепрессантов.

Есть и другой способ, [как снять](https://www.kakprosto.ru/kak-860708-kak-snyat-tonus-s-matki-pri-beremennosti) напряжение и стресс. Изо всех сил начните тереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Это позволит вам расслабиться и на отвлечься на короткое время. То же самое можно повторить с ушами. С помощью этого упражнения вы взбодритесь, так как усилится приток крови к голове. Это наиболее подходящий для работы способ.

Если вы находитесь дома, то снять напряжение и стресс вам поможет душ. Теплые струи должны массировать плечи и голову. Представьте, что вода уносит все ваши переживания. Не думайте о плохом. Вскоре напряжение и стресс исчезнут.

Попробуйте применить одну восточную мудрость. Согласно ей, чтобы избавиться от любых негативных мыслей необходимо передвинуть в доме 27 вещей. Считается, что это позволит освободить место [для энергии](https://www.kakprosto.ru/kak-885832-kakie-nastoi-iz-trav-imeyut-bodryaschiy-effekt). Во время такой перестановки ваши мысли освободятся от оков негатива.

Также хорошо с напряжением и стрессом борется интенсивная пробежка. Побегайте в течение 1 минуты вверх и вниз по лестнице. Ваши мышцы придут в тонус, а весь негатив уйдет. Вы сможете лучше сосредоточиться на работе и станете эффективнее.

Стресс отлично уничтожается с помощью красок. Проведите 5-10 минут разукрашивая какие-нибудь незаурядные [картинки](https://www.kakprosto.ru/kak-851126-pochemu-postoyanno-kazhetsya-chto-hochu-pisat). Считается, что именно творчество помогает побороть большинство психологических проблем. То есть, необязательно именно рисовать. Вы можете сочинять музыку, [писать](https://www.kakprosto.ru/kak-805775-kak-beremennoy-hodit-v-tualet) тексты или заниматься вязанием. Времени на это потребуется не очень много, максимум 15-20 минут. Творчество помогает лучше сконцентрироваться на поставленных задачах, а [значит](https://www.kakprosto.ru/kak-877921-chto-znachit-frigidnaya-zhenschina-), работа будет выполнена быстрее.

Быстро снять [нервный](https://www.kakprosto.ru/kak-248783-kak-provodit-lechenie-dermatita) стресс поможет чай с гибискусом. Из-за концентрации свободных радикалов состояние человека начинает постепенно ухудшаться. Существует даже небольшая вероятность наступления паники. Чай с гибискусом не дает свободным радикалам концентрироваться. Это можно сравнить с разжижением. Одна чашка позволяет снять нервный стресс и избавит вас от вялости.

Если проблема нервного стресса кроется в том, что мышцы плечевого пояса, пояснично-крестцового отдела и шеи потеряли эластичность, то лучшим решением проблемы будут обычные физические упражнения. Регулярная игра в теннис или плаванье позволят вашему телу всегда находиться в тонусе. На работе и дома можно применять какие-нибудь простые упражнения, вроде вращения руками.

Нервный стресс отлично снимает уборка. Раскладывая вещи в правильно порядке, мозг сосредотачивается и устраняет все негативные мысли. Помимо этого порядок создает интересный психологический эффект – организованность переносится и на поведение человека, что позволяет быстрее справляться с намеченными целями. На работе это особенно важно.

Чтобы быстро снять стресс и напряжение, освободите свою голову от лишних мыслей ровно на одну минут. Сосредоточьтесь на дыхании. Представьте, что вы вдыхаете чистую энергию и выдыхаете весь негатив, скопившийся внутри вас. Включите любимую музыку, съешьте что-нибудь вкусное. Запишите [список](https://www.kakprosto.ru/kak-911848-antibiotiki-pri-cistite-u-zhenschin) всех ваших целей, помечтайте. В общем, постарайтесь максимально расслабиться.

Ароматерапия также позволяет быстро справиться с напряжением и стрессом. Найдите и приобретите аромат, который напоминает вам о приятных моментах. Как только вы почувствуете, что ваше настроение ухудшается, обязательно понюхайте его. Если вы находитесь дома, то можете набрать ароматическую ванну. Также можно приобрести ароматические свечи и расставить их по всей квартире.
Чаще танцуйте. Любые ритмичные движения отлично справляются со стрессом. Наше подсознание воспринимает танцы как развлечение, а значит, позволит организму расслабиться. Это главное их отличие от каких-нибудь физических тренировок. Обычно приходится заставлять себя начать заниматься, а тут внутреннего сопротивления нет. Просто включите какую-нибудь энергичную музыку и отдайтесь ее ритмам.