*Стресстік жағдайында өзінді реттеу.*

 *1. Тарақ Ұзақ күн бойы компьютер алдында отырғаннан кейін адамның көзі шаршап, басы да ауыра бастайды. Оны алдын алудың жолы – 10-15 минут бойы шашты тарақпен тарау. Бұл бастағы қан айналымын жақсартып, бұлшық еттердің босаңсуына көмектеседі.*

*2. Балмұздақ жеу Дәмді тағам – пайдалы антистресстік доппинг. Көтеріңкі көңіл-күйді сақтап, стресстен арылуға құрамында жүйке жүйесі үшін пайдалы омега-3 қышқылдары бар балық көмектесе алады. Егер балық ұнатпасаңыз, банан немесе балмұздақ жеңіз. Бұлар да өз алдына антидепрессанттардан еш кем емес.*

*3. Массаж Күш-қуаттыңызды сақтап қалу үшін мұрын немесе еріннің астындағы, екі қастың ортасындағы және алақанның ортасындағы нүктелерді уқалаңыз.*

*4. Алақанды уқалау Стресстің алдын алудың тағы бір оңай жолы – екі алақанды бар күшпен бір біріне тигізіп уқалау. Қолдарыңыз ысып кеткен кезде бойыңыз сергіп, ойыңызды жинақтай аласыз.*

 *5. Түрлі стресс пен жанжалдарды шайып жіберу Эмоционалдық негативтен арылуға 15 минуттік жуыну көмектеседі. Иықтарыңыз бен басыңызға бағытталғын жылы судың астында тұрыңыз. Көп уақыт өтпей-ақ су барлық жағымсыз заттарды өзімен алып кеткендей сезінесіз.*

*6. 27 зат Шығыс практиктерінің айтуы бойынша қайғы-мұңмен қоштасқыңыз келсе, міндетті түрде үйдегі 27 заттың орнын ауыстыру керек. Бұл энергияның керекті бағытта кедергісіз сырғуы үшін кеңістікті босатады деп санайды олар. Осы тәсілді байқап көріңіз. Шын мәнінде ойыңыз басқа жаққа ауып, проблемаларды ұмытқаныңызды байқайсыз.*

 *7. Баспалдақ Баспалдақпен 30 секунд жоғары-төмен жүгіріңіз. Аталған жаттығу денедегі эмоционалдық стресске жауап беретін мидың бөліктеріне оттегінің келуін күшейтеді.*

*8. Бояулар Психологтардың зерттеулеріне сүйенетін болсақ, күшейген стресс сәтінде 2-3 минут бойы белгілі бір суретті бояу жұмысыңызды уақытында аяқтау мүмкіншілігін 5 есеге арттырады екен. Демек сіз стресстен арылып қана коймай, сонымен қатар өмірге керемет бір туынды әкелуіңіз де мүмкін.*

*9. Гибискус шәйі Радикалдардың жиналуынан адамның ішінде үрей мен дүрбелең сезімдері пайда болады. Гибискус радикалдардың топталуына кедергі жасап, оларды сұйылтады. Осылайша сіздің бойыңызды түгелдей әлсіретпестен стресстен арылуға көмектеседі.*

 *10. Қолды сермеу  Көп жағдайларда стресстің себебі иық белдеуі, мойын және бел омыртқа бұлшық еттерінің өз серпімділігін жоғалтып, қысылуынан пайда болатын арқа мен бас аурулары болып табылады. Массаж бен жүзу осылардан арылуға үлкен септігін тигізе алады. Үйде немесе жұмыста отырған кезіңізде қолдарыңыз бен аяқтарыңызды жан-жаққа сермеу сияқты қарапайым жаттығулар жасау арқылы сол аурулардың алдын алуға болады.*

*11. Үй жинау Заттарды орын орнына қою ойдың жинақталуына әкеледі. Онымен қоймай, сөрелер мен шкафтардың ұқыпты кейпі сіздің өміріңізге психологиялық әсер арқылы дәл сондай жинақылық алып келеді.*

*12. Ойлануға бір минут Ойыңызды бір арнаға келтіру үшін үйде жалғыз қалудың тәсілін табыңыз. Өзіңізге ұнайтын әнді қосып, тоңызытқыштан жақсы көретін тамағыңызды алып, сүйікті креслоңызға отырыңыз. Бұл өмірде ең қатты нені қалайтыныңыз жайлы ойланып көріп, қағаз бетіне жазыңыз. Айқын мақсаттың болуы келесі қадамдарды анықтауға көмектеседі.*

 *13. Ароматерапия.  Иістер мен адамның эмоционалдық есте сақтау қабілеті арасында тығыз байланыс бар. Сондықтан өміріңіздің үлкен қуаныш, шаттық пен ләззатқа толы сәттерімен байланысты иістер әрқашан қол астыңызда болғаны дұрыс. Соны көбірек иіскесеңіз, көңіл күйіңіз тез арада қалпына келеді.*

*14. Би Міндетті түрде билеңіз! Егер фитнес-клубқа баруға уақытыңыз, мүмкіндігіңіз не қалауыңыз болмаса, көңілді әуенге ырғақты қимылдар жасап билеңіз. Миыңыз мұндай әрекетті өз-өзін қинап спортпен шұғылдану емес, ойын-сауық ретінде қабылдайды.*

 *15. Өз-өзіңізбен сөйлесіңіз. Бір сәтке стресс тудырып тұрған мәселенің сыртына шығып, өзіңізге сұрақ қойыңыз. Бұл нәрсе 5 жылдан кейін сіз үшін маңызды болады ма? Ал егер қазір қалаған еліңізге саяхаттауға кетсеңіз, осы проблеманы өзіңізбен алып кетесіз бе? Басқалар да дәл қазір сіз сияқты уайымдап жатыр ма?

Толығырақ:*[*https://massaget.kz/blogs/20237*](https://massaget.kz/blogs/20237) *Материалды көшіріп басқанда Massaget.kz сайтына гиперсілтеме міндетті түрде қойылуы тиіс. Авторлық құқықты сақтаңыз.*