



Жизнь современного человека весьма разнообразна и похожа на поток бурной реки со своими водоворотами и подводными камнями. Не каждый может выдержать такого ритма жизни и большого количества раздражающих факторов, ежедневно окружающих нас в нашей среде обитания - городе. Если никак не реагировать на раздражение, то в конце концов можно оказаться в больнице с нервным срывом, а в отдаленной перспективе и с расстройством сердечно-сосудистой и нервной системы. И хотя порог раздражения у всех разный, каждому время от времени необходимо **успокаивать свои нервы**

{loadposition user3}

Рассмотрим несколько советов, которые помогут вам успокоить свои нервы и не отнимут у вас много времени.

1. Послушайте успокаивающую музыку. Это сможет отвлечь от того, что вас беспокоит. Медленная, расслабляющая музыка обычно может творить чудеса в таких случаях, но будьте уверены, что она вам нравится. К примеру музыка в стиле рэп вам не поможет, если вы не любите данное направление. Быстро найти музыку для релаксации вам позволит поисковик, либо функция поиска по музыке в социальных сетях. Отличным выбором при необходимости успокоить свои нервы является классическая музыка.

2. Вдохните глубже. Это наиболее используемый метод для успокоения нервов. Сделайте один глубокий вдох, откинувшись в кресле или на диване закрыв глаза. Затем медленно дайте воздуху выйти. Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут. Последовательно замедляйте дыхание, но не дышите так медленно, чтобы вашей груди было не комфортно. Дополните эти дыхательные упражнения небольшими промежутками при желании, следите, чтобы не перенапрячься. Работайте медленно. Глубокое дыхание понижает кровяное давление и улучшает кровообращение, что физиологически помогает вашему телу расслабиться. Чувствуя напряжение или тревогу

ваше тело стремится к напряжению как к инстинкту выживания. Это, к примеру, позволяет вам быстрее бегать, если надвигается какая-либо угроза. Таким образом расслабление мышц имеет непосредственное влияние на расслабленность разума.

3. Подключите воображение. Тихо присядьте где-нибудь, закройте глаза и представьте себя в тихом и спокойном месте. Может быть на лугу. Не открывая глаз, представьте, что вы лежите на траве. Представьте, как ваша кожа ощущает прикосновение травы, почувствуйте запах цветов. Какие звуки вы бы слышали? Что бы вы видели? Чем сильнее вы себя погружаете в это состояние, тем сильнее вы сможете расслабиться. Совмещение этого совета с ранее описанными сделает вашу релаксацию особенно эффективной.

4. Попробуйте вздремнуть. Даже если у вас есть менее 15 минут, закройте ваши глаза и попробуйте немного поспать. Когда вы встанете, вы будете чувствовать себя освеженным и зарядившимся. Это поможет вашему разуму легче думать и успокоить свои нервы. Во время сна, за исключением глубокого сна, ваши мозговые волны и метаболизм замедляется, полностью расслабляя ваше тело. Убедитесь, что вы чувствуете себя комфортно, так как вряд ли вы хотите проснуться с болью в шее и странной позиции. Кроме того лучший способ позаботиться о своем теле - высыпаться в ночное время!

5. Встаньте и потянитесь. Не расслабленные мышцы не **успокоят ваши нервы**. Встаньте, пройдите по комнате, попрыгайте или просто "достаньте руками до неба". Попробуйте расслабить свои мышцы. Опять же, немного потянитесь, чтобы уменьшить напряжение в них. С продолжительным напряжением головного мозга во время монотонной работы или стрессом можно бороться другим напряжением, таким как движением или танцами. Это приводит к активации других частей головного мозга, неактивных в течение вашей работы и поможет улучшить ваше настроение.

6. Подышите немного свежим воздухом. Выйдите на улицу, смените обстановку. Даже если это займет у вас минуту. Вдохните немного свежего кислорода. Даже быстрая смена атмосферы сможет немного расслабить вас.

7. Прогуляйтесь. Быстрая прогулка сможет отвлечь вас от забот по крайней мере временно. Наблюдайте и оценивайте то, что вас окружает, как будто вы охватываете все это. Помните, что тело не привыкло к долгим периодам сидения. Заставляя себя двигаться, вы помогаете вашему телу.

8. Съешьте что-нибудь полезное. Например, фрукты или ягоды. Черника особенно хороша, если вам приходится много запоминать, так как она улучшает вашу память. Чувство сытости так же поможет вам. Наоборот сладкая пища может навредить, так как она наоборот возбуждает ваши нервы. Хорошо сбалансированная пища сможет предотвратить вас от усталости и злости.

9. Если у вас есть время, примите теплую ванну. Вода поможет вам расслабить ваши мышцы и избавит от нервного напряжения. Если у вас есть время, побалуйте себя! Воспользуйтесь солью для ванны и вашей любимой книгой и расслабьтесь, как будто вы растворились во всем этом.

Как успокоить нервы

Автор: Administrator

10.03.2013 18:16 - Обновлено 18.03.2013 23:51

Эти простые советы помогут вам успокоить ваши нервы, расслабить мышцы и привести себя в порядок даже в самые сложные дни в вашей жизни.

{loadposition content2}

{loadposition user2}