#ДобрыеСоветы

КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стрессоустойчивые люди очень ценятся в обществе благодаря своему умению контролировать вспышки гнева, чётко действовать в экстренных ситуациях, а также проявлять выдержу по отношению к тем или иным факторам. Чаще всего такие люди пребывают в хорошем расположении духа и умеют не огорчаться по пустякам. Стрессоустойчивость позволяет легко выжить в коллективе, даже если вы там новичок. Они идут по жизненному пути уверенно, и умеют разрешать проблемы, возникшие на пути, без особого напряжения.

✨В этой статье мы дадим вам краткие советы, которые помогут прийти к согласию со своим внутренним «Я» и повысить вашу стрессоустойчивость:
✅Помните, что у каждой проблемы имеется минимум два решения. Какая бы неурядица вас ни настигла, очень важно осознавать, что вы обязательно сможете из неё выпутаться. Главное – оставаться спокойным и не паниковать.
✅Никогда не держите все свои проблемы в себе. Любому человеку необходимо сочувствие, и это вовсе не означает, что человек слаб. Чаще обговаривайте свои проблемы с близкими вам людьми (друзьями, родителями). Это поможет снять напряжение, после чего вам будет легче думать над решением проблемы.
✅Примите как должное, что изменения – это часть нашей жизни, и рано или поздно вам придется с этим согласиться. От этого никуда не убежишь.
✅Не теряйте решительности в трудных ситуациях.
✅Не стоит самому зацикливаться на своих недостатках. Вместо того чтобы выискивать их, лучше начните развивать свои достоинства.
✅Воспринимайте каждую свою ошибку и неудачу, как хороший урок, благодаря которому вы больше не будете ошибаться.
✅Постарайтесь в любой ситуации видеть положительные моменты. Поверьте, они там есть, важно просто увидеть.
✅Ведите здоровый образ жизни, больше общайтесь с родными, искорените вредные привычки и займитесь спортом.

Упражнения

Если вам необходимо повысить стрессоустойчивость самостоятельно, без помощи психолога, то для этого существуют специальные упражнения. Они направлены на то, чтобы снять напряжение, сконцентрироваться на чем-то другом, кроме источника стресса, а также прийти к согласию со своим внутренним «Я». Для того чтобы повысить стрессоустойчивость с помощью упражнений, нужно выполнять следующие рекомендации:
1️⃣Улыбайтесь, если чувствуете, что закипаете. Улыбка способствует напряжению

одних мышц, за счет чего расслабляются другие. Благодаря улыбке можно значительно понизить уровень стресса и повысить уровень стрессоустойчивости.
2️⃣Прислушайтесь к своему сердцу. Буквально! Услышьте, как оно бьется, попробуйте посчитать его ритм. Постарайтесь научиться регулировать его. Успокаиваясь, вы можете сделать так, чтобы сердце билось спокойнее, что поспособствует уменьшению уровню стресса.
3️⃣Попробуйте регулировать свое дыхание. Считайте вдохи и выдохи, постарайтесь сделать так, чтобы они были равны друг другу, а промежуток между ними всегда занимал примерно одно и то же время. Кстати, в этом хорошо помогают занятия йогой. С помощью йоги вы можете не только научиться правильно дышать, но ещё и полностью расслабляться и контролировать свои эмоции, что просто незаменимо для повышения стрессоустойчивости.
4️⃣Умывайтесь холодной водой, примите контрастный душ, когда негативные эмоции одолевают вас. Представьте, что вместе с пылью и потом вы смываете с себя весь негатив. Можете взять пару кубиков льда и провести ими по своему лицу, задерживаясь в таких участках, как виски, глаза и область между бровей.
✨Следуя этим несложным рекомендациям, вы сможете повысить свою стрессоустойчивость. После этого вы увидите, как на самом деле прекрасен мир, и какими неважными на самом деле были ваши проблемы.✨