

Как быстро справиться со стрессом на работе

Стресс портит внешность, подрывает здоровье и в конечном счете отнимает время жизни. Но от неприятных моментов не застрахован никто: конфликты с коллегами, претензии начальства, просто негативная информация извне. Или работы выше головы, сроки поджимают – и начинается тихая паника.



Важно уметь оперативно снимать стресс, особенно находясь на работе, где нет возможности поплакать в подушку, расколотить пару тарелок или хотя бы выговориться.

Не стоит пытаться успокаивать нервы курением, алкоголем или крепким кофе. Многие привыкли заедать стресс, поэтому допустим маленький кусочек шоколада, который вызовет выработку дофамина за счет глюкозы. Но гораздо эффективней и полезнее будет небольшая разминка на основе дыхательной гимнастики:

Сначала необходимо распрямить спину, втянуть живот и расправить плечи – это можно легко сделать даже сидя. Сняв таким образом телесные блоки, нужно посидеть несколько минут, закрыв глаза. Даже такие простые действия способны весьма помочь в стрессовой ситуации.

- Затем нужно сознательно переключить мысли – перестать обдумывать фактор стресса.

- Нелишним будет подумать о том, как выглядят со стороны не только осанка, но и лицо, - стоит ли оповещать всех о своих проблемах. Затем достать зеркальце и, глядя в него, убрать с лица рассерженное, напряженное или обиженное выражение.

Когда нет возможности покинуть помещение, эти манипуляции не привлекут внимания, но позволят успокоиться и сосредоточиться. А если есть возможность отлучиться, спрятавшись от чужих глаз, можно дать телу дополнительную двигательную нагрузку:

- Для начала стоит сесть так, чтобы ноги могли свободно свешиваться, и переплести их поочередно.

- Затем надо несколько раз подвигать сплетенными ногами из стороны в сторону, выпрямить их, напрячь, и в конце - расслабить.

- После этого нужно встать, потянуться всем телом, наклониться и, опершись руками на колени, сделать длинный выдох, как будто выгоняя весь воздух из организма.

- Потом надо глубоко вдохнуть через нос максимально возможное количество воздуха, одновременно втянув живот. Важно постараться задержать выдох пока получается и шумно выдохнуть через рот.

Теперь можно возвращаться на рабочее место с новыми силами и ясной головой.