

Как помочь себе не злиться?

В последнее время много говорят о том, что причиной многих, чуть ли не всех болезней часто становимся мы сами, точнее наше внутреннее психическое состояние. Такие эмоции как обида, зависть, гнев, раздражительность, страхи становятся причиной наших недугов. Мы тратим деньги на дорогие лекарства, время на обследования и медикаментозное лечение и часто безуспешно, так как лечим последствия, а причина, тем временем, кроется в нас самих. В нашем отношении к жизни в общем, и к себе самим в частности.

Один из этапов становления на путь оздоровления, как показывает мой личный опыт, — это осознание своего гнева и его губительных последствий для организма. Когда человек «не в себе», его дыхание становится частым и беспорядочным, сердцебиение неритмичным, человек задыхается. Если посмотреть на себя в такие моменты со стороны, это и будет первым шагом. А второй шаг — взять на вооружение положительный опыт людей, решивших эту проблему и выполнять рекомендации для снятия стресса.

Вот примеры некоторых из них, проверенных и используемых в жизни лично мной:

1. Дышим! Но правильно:

Садимся удобно на стул или кресло и очень медленно вдыхаем носом, через обе ноздри. Задерживаем дыхание, насколько возможно долго, и потом начинаем как можно медленнее выдыхать до тех пор, пока легкие совсем не освободятся от воздуха. Стараемся делать как можно тише. Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха — произвольное. Но очень важно, чтобы и вдох, и выдох были полными, чтобы при вдохе легкие наполнялись воздухом полностью, а при выдохе весь воздух без остатка выходил из легких.

2. Следующее дыхательное упражнение снимает чувство тревоги и страха:

Ложимся на твердую поверхность, дышим полной грудью. Надо постараться вспомнить, как мы дышим, когда засыпаем или когда только что проснулись. Обычно это едва заметное дыхание, очень тихое. Вот и надо подышать несколько минут таким незаметным сонным дыханием. Научившись так замедлять дыхание, можно очень быстро научиться избавляться от тревожности и страхов. Объясняется это просто: с точки зрения анатомии, в организме при замедлении дыхания притормаживаются обменные

процессы, адреналин менее интенсивно поступает в кровь, а значит, и возбуждение быстро спадает. Есть мнение, что подобное притягивает подобное, поэтому, когда мы избавляемся от чувства страха, мы тем самым отпугиваем от себя неприятности.

3. Тянемся! Оказывается, растяжка помогает снять стресс. И совсем не надо для этого идти в тренажерный зал. Итак:

– Встаем прямо, поднимаем руки вверх, как можно выше, и вытягиваемся в струнку, представляя, что нас кто-то тянет вверх за руки и вниз за ноги.

– Теперь присаживаемся. Приподнимаем ноги над полом, носки на себя, тянемся вытянутыми руками к носкам ног. При выполнении упражнений дискомфорт ощущаться не должен.

4. Кричим! Этот прием заимствован из практики восточных мудрецов. Помогает в случае, когда никак не можешь успокоиться и справиться с негативными эмоциями. Где попало, конечно, орать не стоит, а в безлюдном месте не всегда можно, когда нужно, оказаться, поэтому дома можно вдоволь покричать в подушку. Как вариант можно очень громко петь, лучше что-нибудь пафосное и жизнеутверждающее из репертуара Лещенко или Кобзона... Витас, с его ранним «А-а-а-а...» тоже подойдет.

5. Пьем! Лучше всего – чистую водичку. Потихоньку, маленькими глоточками. Но вполне подойдет и чай (зеленый предпочтительнее черного), сок (лучше не терпкий – яблочный, березовый) или даже молоко, это вопрос предпочтений. Основное правило – маленькими глоточками.

6. Грызём! Орехи. Они богаты незаменимыми питательными веществами, участвующими в выработке серотонина, витаминов В и Е. Антиоксидантами, которые помогают побороть стресс. Но надо знать меру, больше одной горсти, помещающейся в руку, не надо.

И, наконец...

7. Смеемся! Не стеснясь, громко, в голос! Смех – это, пожалуй, самое лучшее средство против стресса.

Как помочь себе не злиться

Автор: admin

21.05.2012 11:02 -

Надеюсь, все эти рекомендации помогут справиться с негативными эмоциями и изменят к лучшему жизнь, а также отношение к ней. Любите себя, берегите себя и будьте здоровы!

Автор - **Мира Шакуова**

[Источник](#)