

Упражнения восстановления после стресса

Дорогие бухгалтеры!

Все эмоции живут в нашем теле, если мы их накапливаем и сдерживаем, то эмоции накапливаются и в момент стресса, человек уязвим перед ним и стресс становится хроническим. Если регулярно проводить профилактику своего эмоционального состояния, то воздействие стресса не так разрушительно, т.к. внутри человек чувствует опору и «на автомате» применяет техники, которые он подобрал для себя в качестве инструмента по управлению эмоциями. Перед Вами комплекс упражнений, которые помогут Вам справиться со стрессом и восстанавливать свое эмоциональное состояние.

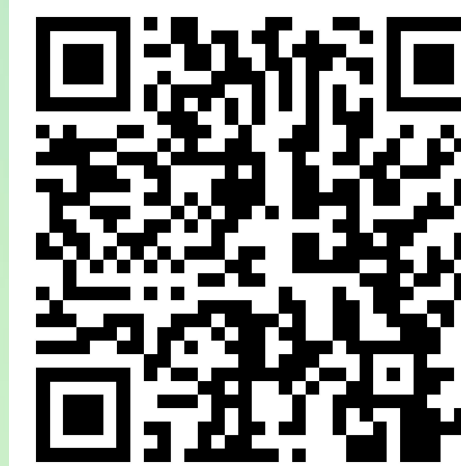


Эффективные техники снятия стресса

Эти упражнения из различных психологических методов - Вы можете попробовать все и взять себе в арсенал те, которые Вам откликаются и помогают справиться со стрессом:

Шаг 1 проверьте Ваше состояние с помощью теста на уровень стресса

Пройдите [по этой ссылке](#) или отсканируйте QR-код



Шаг 2 В течение 2 недель делайте понравившиеся Вам упражнения

Дыхательные техники

Замедлите частоту дыхания до 6-7 вдохов и выдохов в минуту. Чтобы тревожность уменьшилась, нужно 10-15 минут. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд и медленно выдохните. Сконцентрируйтесь на самом процессе дыхания. Дышите глубоко и размеренно. Почувствуйте, как воздух попадает в легкие, наполняет их, а потом постепенно выходит. Регулируя частоту и глубину дыхания, вы смягчите свою реакцию на стресс и быстрее восстановитесь.

Физические упражнения

Они усиливают выработку гормонов радости — эндорфинов, которые снимают боль и напряжение.

Лучший эффект дают те активности, где движения повторяются:

- силовые тренировки, велопрогулки, бег.
- на работе: поприседайте, выполните несколько наклонов, прогуляйтесь по коридору, спуститесь и поднимитесь по лестнице, порвите или сомните бумагу.

Дополнительные методы релаксации



Взаимодействуйте с природой

Если вы почувствовали напряжение, выйдите из дома или офиса и прогуляйтесь до ближайшего парка. Или просто понаблюдайте за движением листвы, посмотрите, как движутся облака, понаблюдайте за птицами. Так вы успокоитесь и поднимете себе настроение.

Рисование

Чтобы переключиться с волнующей ситуации, порисуйте в ежедневнике или блокноте. Это могут быть узоры, круги или другие фигуры. Даже простое «чирканье» ручкой поможет абстрагироваться и снять напряжение.

Работа с мыслями, вызывающими стресс

01

Проговаривание мыслей

1. Останьтесь наедине
2. Проговорите, что Вас тревожит: у меня есть мысль, что меня тревожит

Разделите листок бумаги на 2 столбца:

- В первом столбце запишите произнесенные мысли
 - Во втором напротив каждой мысли ответьте на вопрос: “Как я могу решить данную задачу?”
- Запишите несколько вариантов.

02

«Очищение мозга» от лишних мыслей

При выполнении данного упражнения для этого необходимо: прислушаться к своим ощущениям, которые вы испытываете в состоянии паники или стресса (потливость, учащенное сердцебиение, напряжение мышц и другие). В момент стресса специально задержите внимание на своем напряжении. Задайте себе вопрос: «Для чего я так напряжен?». Спросите себя: «Что нужно сделать, чтобы чувствовать себя хорошо?». Постарайтесь увеличить свои негативные реакции, пусть пару минут сердце бьется как сумасшедшее или напряжение станет нестерпимо сильным. Следите за своим состоянием, убеждаясь в том, что это пустое занятие отнимает все силы. Спросите себя: «Что дает такое состояние? Полезно ли оно для меня? Желаю ли я от него избавиться?». Приступайте к релаксу. Представьте, что ваши мышцы послушны и податливы, старайтесь уловить равновесие и успокоение. Очистите мозг от лишних мыслей, пусть ваши действия будут полезными и нужными, не стоит тратить энергию вхолостую на бессмысленные переживания. Сознательно меняйте ваши требования к самому себе на предпочтения и желания.

Медитации и заключительные рекомендации

Медитации помогают справиться со стрессом, тревогой несколькими способами:

- Снижает активность реакции «бей или беги».
- Способствует релаксации.
- Повышает внимательность
- Улучшает эмоциональную регуляцию.
- Улучшает когнитивные функции.

Шаг 3 проверьте Ваше состояние с помощью теста на уровень стресса

Пройдите [по этой ссылке](#)
или отсканируйте QR-код



Будьте в Плюсе и берегите себя!

Ваша Елена Сергеева - Руководитель консультационно-образовательного центра «ООО ИК Ю-Софт», налоговый консультант, юрист, коуч APC, автор книги «Бухгалтер в плюсе: сфера здоровье»