

12+



Как снять стресс

10 простых и эффективных способов

Практика

Любовь Какурина

Любовь Какурина

**Как снять стресс.
10 простых и эффективных
способов. Практика**

«Издательские решения»

Какурина Л. Н.

Как снять стресс. 10 простых и эффективных способов. Практика /
Л. Н. Какурина — «Издательские решения»,

В мире дедлайнов и информации стресс стал нормой. Хватит терпеть!
Руководство «Как снять стресс. 10 простых и эффективных способов.
Практика» — ваш личный инструмент для избавления от тревог. Здесь
10 проверенных техник, которые быстро снимут напряжение в любой
ситуации. Все стратегии: Легко выполнить. Быстрый эффект. Бесплатны или
доступны. Не позволяйте стрессу управлять вами! Изучите руководство
и начните путь к спокойствию.

Содержание

Вступление	6
Расслабление мышц: отпустите напряжение	7
Как работает ПМР	8
Практическое упражнение	9
Дыхательные техники: вдохните спокойствие	10
1. Глубокое диафрагмальное дыхание	11
2. Квадратное дыхание	12
3. Метод 4-7-8	13
4. Дыхание с удлиненным выдохом	14
5. Альтернативное ноздревое дыхание	15
Ходьба: шаг за шагом к гармонии	16
Как это работает	17
Как интегрировать ходьбу в свою жизнь	18
Практические советы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Как снять стресс. 10 простых и эффективных способов. Практика

Любовь Николаевна Какурина

© Любовь Николаевна Какурина, 2026

ISBN 978-5-0070-2776-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Стресс — неизбежный спутник жизни, от мелких неурядиц до серьезных потрясений. Контролировать обстоятельства не всегда под силу, но управлять своей реакцией — вполне реально.

Хронический или чрезмерный стресс подтачивает здоровье, ослабляя иммунитет, нарушая сон и пищевое поведение, провоцируя мышечное напряжение. Страдают кожа, гормональная система, возрастает риск аутоиммунных заболеваний. На эмоциональном фоне расцветают тревожность, раздражительность, депрессия, неврозы, а в мировоззрении поселяются негативные ожидания и закрытость.

Поэтому важно иметь под рукой эффективные инструменты, чтобы восстановить внутреннее равновесие.

В этом руководстве вы найдете 10 простых и действенных способов снять стресс и вернуть гармонию. Практические техники, которые можно применять уже сегодня.

Эффективные методы управления стрессом включают:

1. Расслабление мышц
2. Глубокое дыхание
3. Ходьбу
4. Объятия
5. Ароматерапию
6. Арт-терапию
7. Музыка
8. Смехотерапию
9. Самомассаж
10. Благодарность

Методы, представленные в руководстве:

- Легко выполнимы где угодно
- Требуют минимальной практики
- Бесплатны или доступны
- Обеспечивают быстрый эффект

Читайте, применяйте и живите без стресса!

Расслабление мышц: отпустите напряжение

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) — ваш личный ключ к снятию физического и эмоционального напряжения. Техника, проверенная временем и подтвержденная наукой, поможет осознанно управлять телом и отпускать стресс.

Как работает ПМР

Секрет прост: вы последовательно напрягаете на 5 секунд и расслабляете на 10 секунд различные группы мышц, ощущая контраст между напряжением и расслаблением. Это помогает снять мышечные зажимы, часто возникающие при стрессе, и улучшить общее самочувствие.

Практическое упражнение

Упражнение 1: Полная релаксация тела (15—20 минут)

Выберите удобное время и место, где вас никто не побеспокоит. Расположитесь комфортно сидя или лежа. Закройте глаза и погрузитесь в ощущения своего тела.

1. Начните с ног: напрягите мышцы ступней и пальцев (сожмите пальцы) на 5 секунд, затем полностью расслабьте на 10 секунд. Почувствуйте, как утекает напряжение.
2. Перейдите к икрам: напрягите также на 5 секунд и расслабьте на 10 секунд.
3. Затем бедра и ягодицы: напрягите и расслабьте.
4. Продолжите с животом и нижней частью спины: напрягите и расслабьте.
5. Грудь и верхняя часть спины: напрягите и расслабьте.
6. Плечи: напрягите и расслабьте.
7. Шея (аккуратно запрокиньте голову назад): напрягите и расслабьте.
8. Лицо (напрягите лоб, сожмите зубы, зажмурьте глаза): напрягите и расслабьте.

Сделайте глубокий вдох и выдох, ощутите волну расслабления, прокатывающуюся по всему телу.

Советы для эффективной практики ПМР:

Выбирайте спокойное место, где вас не будут отвлекать.

Сосредоточьтесь на ощущениях в теле и контрасте между напряжением и расслаблением.

Практикуйте регулярно, особенно в моменты стресса или перед сном.

Не перенапрягайте мышцы — уровень напряжения должен быть комфортным.

Если почувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение и попробуйте позже.

Регулярная практика ПМР поможет улучшить самочувствие, повысить эмоциональную устойчивость и наладить сон.

Дыхательные техники: вдохните спокойствие

Освоив простые дыхательные техники, вы сможете быстро и эффективно снимать стресс и возвращать себе внутреннюю гармонию. Упражнения снижают уровень кортизола, расслабляют мышцы и улучшают работу нервной системы.

1. Глубокое диафрагмальное дыхание

Эта базовая техника активизирует парасимпатическую нервную систему и снижает напряжение.

1. Сядьте удобно или лягте на спину.
2. Положите одну руку на грудь, другую — на живот.
3. Медленно вдохните носом, стараясь, чтобы поднимался именно живот, а грудь оставалась неподвижной.
4. Задержите дыхание на 2—3 секунды.
5. Медленно выдохните через рот, полностью опуская живот.

Повторите 5—10 раз.

2. Квадратное дыхание

Эта техника стабилизирует дыхание и ум, идеально подходит для снятия острого стресса.

1. Вдохните через нос на 4 секунды.
2. Задержите дыхание на 4 секунды.
3. Медленно выдохните через рот на 4 секунды.
4. Задержите дыхание на 4 секунды.

Повторите цикл 4—6 раз.

3. Метод 4-7-8

Это упражнение помогает быстро расслабиться и подготовиться ко сну.

- 1.Вдохните через нос на 4 секунды.
- 2.Задержите дыхание на 7 секунд.
- 3.Медленно выдохните через рот на 8 секунд.

Повторите 4 раза.

4. Дыхание с удлиненным выдохом

Удлиненный выдох активизирует парасимпатическую нервную систему и расслабляет.

1. Вдохните носом на 4 секунды.
2. Выдохните через рот на 6—8 секунд, медленно и плавно.

Повторите 6—8 раз.

5. Альтернативное ноздревое дыхание

Эта техника из йоги помогает уравновесить энергию и снять умственное напряжение.

1. Сядьте удобно, спина прямая.
2. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю.
3. Медленно вдохните через левую ноздрю.
4. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем, откройте правую ноздрю.
5. Выдохните через правую ноздрю.
6. Вдохните через правую ноздрю.
7. Закройте правую ноздрю, откройте левую.
8. Выдохните через левую ноздрю.

Повторите цикл 5—7 раз.

Советы для эффективного дыхания:

1. Сосредоточьтесь на дыхании, отпустите тревожные мысли.
2. Регулярная практика (ежедневно по 5—10 минут) повысит стрессоустойчивость.
3. Комбинируйте дыхательные техники с расслабляющей музыкой для лучшего эффекта.

Используйте эти дыхательные техники в моменты напряжения, и вы почувствуете, как быстро возвращается ощущение спокойствия и внутреннего равновесия.

Ходьба: шаг за шагом к гармонии

Ходьба — это универсальный антистресс, доступный каждому. Неважно, прогуливаетесь ли вы по офису, чтобы отвлечься от работы, или совершаете долгую прогулку в парке, ходьба — это простой и эффективный способ восстановить силы ума и тела.

Как это работает

Во время ходьбы организм вырабатывает эндорфины — естественные обезболивающие и антидепрессанты. Ритмичные движения успокаивают нервную систему, переключают внимание с негативных мыслей. Прогулка на свежем воздухе насыщает организм кислородом, улучшает кровообращение и общее состояние.

Как интегрировать ходьбу в свою жизнь

Не обязательно сразу ставить рекорды. Начните с небольших прогулок по 15—20 минут в день. Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность.

Превратите ходьбу в приятную привычку: ходите на работу пешком, выходите на прогулку в обеденный перерыв, исследуйте новые маршруты в парках и скверах.

Главное — получать удовольствие от процесса и чувствовать, как стресс отступает с каждым шагом.

Практические советы

1. Во время прогулки на природе максимально сосредоточьтесь на звуках, запахах и всем, что видите и чувствуете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.