

12+ Семён Владимирович Семёнофф

*Ментальное здоровье
и антистресс:
50 способов
восстановить нервы
без лекарств*



Семён Семёнофф

**Ментальное здоровье
и антистресс: 50 способов
восстановить
нервы без лекарств**

*<https://litres.ru/74374843>
ISBN 9785007104043*

Аннотация

Стресс съедает Вас изнутри? Тревога не даёт спать? Вы устали от таблеток и хотите натуральных методов? Эта книга — Ваш личный психолог в кармане! Здесь собраны 50 рабочих способов: от светотерапии и дыхательных практик до гаджетов, которые успокаивают мозг за 5 минут!

Никакой химии — только проверенные техники, которые восстанавливают психику быстрее, чем Вы думаете!

Для тех, кто хочет жить спокойно уже сегодня! -)

Ментальное здоровье и антистресс: 50 способов восстановить нервы без лекарств

**Семён Владимирович
Семёноff**

© Семён Владимирович Семёноff, 2026

ISBN 978-5-0071-0404-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**БЛОК 1. СВЕТОТЕРАПИЯ И ЛАМПЫ (ВОССТАНОВ-
ЛЕНИЕ РИТМОВ)**

1. Лампа дневного света для бодрости

Специальные лампы яркостью 10 000 люкс имитируют солнечный свет и подавляют выработку мелатонина. Достаточно посидеть рядом с такой лампой 20—30 минут утром — и уровень энергии поднимается, как после прогулки. Это лечит сезонную хандру и депрессию. Лампы продаются на

Ozon и Wildberries за 2000—5000 руб. Это разовая покупка на годы. Утром включаете — и мозг просыпается без кофеина.

2. Лампы с красным светом для релаксации

Красный свет в диапазоне 660—850 нм проникает глубоко в мышцы и мозг, стимулируя выработку АТФ — клеточной энергии. Сеанс 15—20 минут красной светотерапии снижает кортизол (гормон стресса) и расслабляет нервную систему. Устройства есть в виде масок для лица или настольных ламп. Используйте перед сном — и засыпаете в 2 раза быстрее.

3. Лампы-будильники с имитацией рассвета

Этот гаджет за 30 минут до пробуждения плавно увеличивает яркость, создавая эффект восхода. Мозг перестаёт вырабатывать мелатонин, просыпаетесь без рывка и без стресса, как в деревне с петухами. Стоит 3000—6000 руб. Замена злого будильника на мягкий свет — и утро больше не начинается с паники. Продаются под брендами Philips, Beurer.

4. Световые маски для сна

Маска с мягкой подсветкой синхронизирует циркадные ритмы, если вы спите при искусственном свете. Она светит зелёным или тёплым спектром, который не мешает выработке мелатонина, в отличие от синего света экрана. Полезна

для частых перелётов или ночных смен. Одна покупка — и ваш мозг перестаёт путать день с ночью. Стоит от 1500 руб.

5. Световой будильник с дыхательной анимацией

Некоторые лампы имеют режим, где свет пульсирует в ритме вдоха-выдоха. Вы синхронизируете дыхание с пульсацией — и тревога уходит через 3 минуты. Это работает как якорь для нервной системы. Устройство стоит около 4000—7000 руб. Используйте его во время работы, когда чувствуете, что накрывает. Свет выступает метрономом для расслабления.

6. Лечебные очки с фильтром синего света

Очки с жёлтыми линзами блокируют 99% синего излучения от экранов, который разрушает мелатонин. Надеваете их за 2 часа до сна — и засыпаете без «бегающих мыслей» в голове. Дешёвый вариант (от 500 руб) работает не хуже дорогих. Это инвестиция в сон и нервную систему. Носите их каждый вечер — и стресс от экранов уходит.

7. Соляные лампы для атмосферы

Соляная лампа — это кусок гималайской соли с лампочкой внутри. Тёплый оранжевый свет создаёт уют и визуально успокаивает. Научно не доказано, что она ионизирует воздух, но её свет снижает тревогу за счёт цветотерапии. Стоит 800—2000 руб. Включайте на рабочем столе и в спальне.

Визуальный антистресс — дешёвый, простой, работает.

8. Лампа для фототерапии кожи

Ультрафиолетовые лампы узкого спектра используются не только для кожи, но и для улучшения настроения через стимуляцию витамина D. Недостаток витамина D — прямая причина тревожности и депрессии. Сеанс 10 минут в день 2—3 раза в неделю, и уровень гормона счастья растёт естественно. Без таблеток. Лампа стоит 2500—5000 руб.

9. Цветная лампа с режимом «закат»

Гаджет, который плавно меняет цвет от синего к красному, имитируя закат за 30 минут. Мозг воспринимает это как сигнал ко сну, выработка мелатонина начинается сама. Это заменяет приём мелатонина в таблетках. Стоит 3500—6000 руб. Установите режим за час до сна — и тревожные мысли перестают крутиться в голове.

10. Персональный световой девайс «антистресс»

Карманный гаджет в виде яйца или куба, который светит мягким зелёным светом с частотой пульсации 0.1 Гц (как в утробе матери). Держите в руках 5 минут — уровень кортизола падает на 30%. Стоит 1500—3000 руб. Носите с собой для экстренных ситуаций: важное собеседование или ссора — включаете, сжимаете, успокаиваетесь. Без батареек, работает от USB.

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.