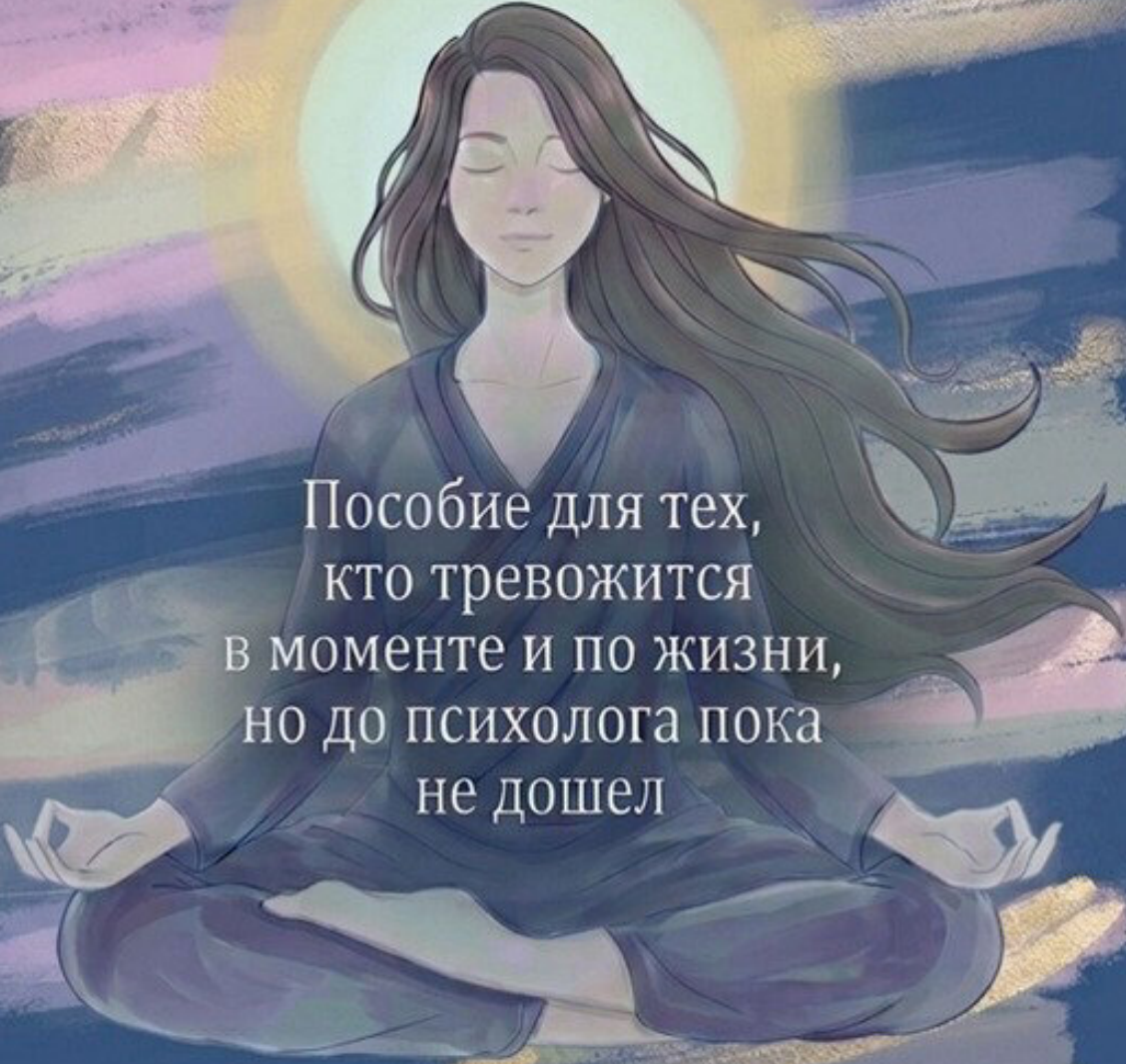


18+

100+ способов успокоиться



Пособие для тех,
кто тревожится
в моменте и по жизни,
но до психолога пока
не дошел

Анастасия Левандовски

Анастасия Левандовски

**100+ способов успокоиться.
Пособие для тех, кто тревожится
в моменте и по жизни,
но до психолога пока не дошёл**

Левандовски А.

100+ способов успокоиться. Пособие для тех, кто тревожится
в моменте и по жизни, но до психолога пока не дошёл /
А. Левандовски —

«100+ способов успокоиться» — это практическое пособие для тех, кто ищет опору в нестабильном мире. Здесь собрано более сотни проверенных методов снижения стресса: от простых практик «в моменте» до глубокой ментальной работы. Книга написана дружеским языком и станет надежным помощником для каждого, кто хочет вернуть себе спокойствие, не дожидаясь визита к специалисту. Начните путь к внутренней гармонии с помощью простых и эффективных упражнений, опробованных на личном опыте.

Содержание

100+ способов успокоиться	6
Вступительное	7
Введение	9
Как работать с пособием	11
Итак, чтобы успокоиться, нужно	12
Дышать ○	12
Закрыть глаза ○	13
Пить воду ○	14
Поспать	15
Посмотреть в окно ○	16
Улыбаться в течение 5 минут ○	17
Подумать о том, кто нравится ○	18
Проветрить помещение ○	19
Причесаться ○	20
Пожевать жвачку ○	21
Посчитать ○	22
Отключить все уведомления	23
Посмотреть смешное видео ○	24
Покричать ○	25
Пощелкать Поп Ит6 ○	26
Обниматься и целоваться ○	27
Купить цветы	28
Сфотографировать себя ○	29
Найти взглядом предметы в комнате ○	30
Выпить травяного чаю ○	31
Пересмотреть любимое фото ○	32
Погулять	33
Порадовать себя любимым блюдом	34
Послушать звуки природы ○	35
Погладить себя ○	36
Купить себе подарок	37
Пересмотреть любимое кино	38
Повесить гирлянду	39
Побить подушку	40
Пройти психологический тест	41
Посмотреть ASMR-видео ○	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

100+ способов успокоиться

Пособие для тех, кто тревожится в моменте и по жизни, но до психолога пока не дошёл

Анастасия Левандовски

© Анастасия Левандовски, 2026

ISBN 978-5-0069-7922-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

100+ способов успокоиться

*Пособие для тех,
кто тревожится в моменте и по жизни,
но до психолога пока не дошел*

Вступительное

*Если Вы не умеете снимать стресс – не надевайте его
Народная мудрость*

Здравствуйте, дорогой мой человек! Если Вы открыли это пособие, то, очевидно, тема расшатанных нервишек Вам близка. Но кто из нас сейчас не живет в напряжении? Та же пандемия коронавируса в 2020 году подкосила даже самых спокойных людей: страхи за свое здоровье и близких, тонны противоречивой информации и странных требований, переживания за свободу, нарушения прав, споры сторонников и противников вакцинации, очереди и много чего еще.

А потом началось по полной программе. Военные действия, войны, провокации по всему миру. Эти события затронули всё и всех, затронули и меня: как гуманиста, как человека, любящего все живое и наивно желающего мира всем без исключения. Вокруг много хаоса, много фейков, много страха, много сорванных планов и неадекватных людей, неясного будущего.

И если нервы сдают у стойких, то как же быть нам: тем, кто еще до событий макроуровня не обладал встроенным железобетонным спокойствием? Например, мне? Я – женщина, жена, мать младенца и школьника, котомать, самозанятая, в эмиграции; тревога долгое время была моим если не первым именем, так уж вторым. В жизни абсолютно любого человека есть место кризисам, травмам, трагедиям, неприятностям. Как сохранить мир и равновесие хотя бы внутри себя?

В идеале, наверное, идти к специалисту, в терапию. Но в непростые времена это не всегда доступно, да и существуют тысячи причин, почему люди до психолога не доходят: от проблем с финансами до внутренних негативных установок. Поэтому я и хочу поделиться с Вами способами, которые помогают успокоиться, стабилизировать состояние, снизить уровень стресса: как по жизни, так и в моменте. Все то, что Вы увидите в пособии, опробовано мною и/или моими близкими. Это рабочие методы, практики, инсайты. Важно будет регулярно пробовать, делать и относиться внимательно к самому (самой) себе, скрупулезно отслеживать реакции и изменения. Всё начинается с Вас самих. Наша психика и наше тело обладают мощными способностями к самоисцелению, внутри каждого из нас есть внутренние резервы. Будите их. Улучшайте качество жизни.

Большинство моих старых знакомых согласились бы не только с тем, что «тревожность» – мое второе имя, но еще и с тем, что «истеричная» и «инфантильная» – ключевые черты характера. Новые знакомые от этого пришли бы в недоумение, ведь я для них – исключительно спокойный, уравновешенный человек, способный выходить из самых затруднительных ситуаций. И в этом нет игры с моей стороны, нет никакого позиционирования (хотя известно, что *fake it till you make it*¹ иногда работает). Просто я такая на самом деле, я вернула себе – себя настоящую. Это не исключает того, что я тревожусь, волнуюсь, переживаю, напрягаюсь, обижаюсь и нервничаю. Я не робот, вовсе нет. Но мне известны способы, которые помогают быстро вернуться в адекватное состояние, почувствовать вкус мёда без ложки дегтя. Эти методы я собрала в пособие, которое сейчас перед Вами открыто.

Однажды я посчитала, сколько времени в день трачу на жалобы и «нервы». Пришла в большой ужас и снова понервничала: 6 часов в день. 6!! А ведь постоянно кажется, что времени и так нет. Теперь я с уверенностью могу сказать, что мой труд сохранит до 6 часов вре-

¹ Fake it till you make it (англ. «притворяйся, пока не сделаешь это правдой») – психологическая стратегия, согласно которой имитация уверенности, компетенции или позитивного настроения помогает человеку в конечном итоге обрести эти качества в реальности за счёт изменения биохимии мозга и нейронных связей.

мени в день и миллион-другой нервных клеток. Я действительно хочу Вам помочь, помочь по Вашему запросу. Хочу помочь как друг, поэтому стиль текста максимально близок к разговорному. Я уважаю своего читателя, поэтому обращаюсь на «Вы» вне зависимости от возраста. Мне это кажется эстетичным, пусть и немного старомодным.

Изначально я хотела сделать что-то вроде гайда; он был бы очень коротким, на пару листов, просто пункты списком. Сделала черновой вариант, протестировала и поняла, что так оно не работает. Эффекта и пользы не будет (короткое быстро забывается, отношение как к постам из философского паблика ВКонтакте). Что нужно дать чуть больше. И я Вас поздравляю! Вы получили от меня то, что при должном усердии сделает Вашу жизнь качественно другой. Естественно, это не волшебная пилюля. Пункты – с меня, работа и действия – с Вас. Не откладывайте в долгий ящик. Читайте, делайте, перечитывайте и вновь делайте, занимайтесь каждый день без пропусков.

Моя цель: дать шанс таким же людям, как я раньше, что-то в своей жизни изменить: а мне, смешно и стыдно сказать, было боязно потратить 300 рублей на «кота в мешке», каким является и этот самиздат (вот уж риск так риск. При этом мне ничто не мешало мечтать о миллионах, квартирах и машинах). Вы уже лучше меня прошлой. Но сразу очень настойчиво попрошу: пожалуйста, не относитесь высокомерно к советам, которые покажутся Вам простейшими. Например, к совету про дыхание и про воду. Да, просто, очевидно и детский сад вообще, но не делают, не делают это люди осознанно. А ведь всё начинается с азов, тут нет мелочей. Себя нужно «распаковать», это происходит постепенно, слой за слоем. Какие-то советы подойдут к одним ситуациям, какие-то – к другим, но каждый найдет для себя что-то полезное. У меня не было цели написать книгу, хотя каждый пункт можно раскрыть страниц на пять, вставить больше примеров, привести ссылки на исследования и прочее. Возможно, когда-нибудь я ее напишу, и ваши прекрасные истории ее дополнят (контакты мои в конце пособия), но сейчас моя цель – дать Вам точку опоры, чтобы Вы могли дальше перевернуть мир. Для кого-то пособие станет просто шпаргалкой для снятия пикового напряжения, экспресс-вариантом; для кого-то – ценнейшим источником, качественной помощью. И то, и другое – ок.

И напоследок перед дельной информацией. Когда этот материал уже был написан, вышло интервью² Ксении Собчак с Еленой Блиновской, блогером-миллионником, автором «Марафона желаний». Эта беседа породила массу хейта в сторону любых онлайн-материалов, обвинений в «инфоцыганстве» (вопросы налогов не рассматриваем, это – святое). На какой-то момент я задумалась: «А что же я? Разумно ли вообще в такое, немного инквизиторское, время публиковать свою работу?». И поняла следующее: я железобетонно уверена, что мой опыт (который был получен на разных этапах жизни потом, кровью, слезами, бессонными ночами, огромными финансовыми затратами, разрушенными отношениями, проблемами) позволит людям избежать тех глубоких ям, которые встретились на моем жизненном пути, и подарит спокойствие.

Читайте сердцем, делайте с чувством – и всё обязательно получится.

² <https://www.youtube.com/watch?v=9JD31-qgba4>

Введение

Не так давно я прочитала, что для снижения уровня стресса необходимо пользоваться *правилом 5С: стресс снимают сон, секс, солнце, спорт и смех*. Абсолютно согласна. Можно было бы дальше ничего не писать, но работают эффективно эти компоненты прежде всего в комплексе, а солнца, например, в мой родной Петербург не подвезли, так что, ребят, не расходимся.

Правильнее всего способы снизить стресс было бы выделить в стратегические группы:

Взаимодействие с окружающим пространством

Необходимо изучить пространство вокруг на предмет того, что порадует, поможет успокоиться.

Примеры советов в рамках данной стратегии: зажечь арома свечу, наслаждаться присутствием здесь и сейчас, забраться под плед с теплым какао в руках.

Когнитивные стратегии

Игры разума. Смещение фокуса внимания. Тут мы обращаем внимание на способ нашего мышления и пытаемся себя переписать.

Например: читать аффирмации, писать позитивные утверждения на зеркале, перефразировать проблемы.

Креативные стратегии

Использование творчества для снятия напряжения.

Например: писать, рисовать, сочинять музыку, вязать.

Физическая активность

Часто стресс в теле ощущается через напряженные мышцы, нервные движения. Необходимы физические действия.

Например: плавать, бегать, кататься на велосипеде.

Юмор

Для разрядки хорошо поплакать или посмеяться. Чтобы посмеяться, можно делать разное.

Например: смотреть смешные видео и юмористические передачи, болтать с подругой, читать комиксы.

Духовные практики

Например: медитации, молитвы.

Тактики управления

Некоторый стресс создается или усиливается из-за промедления, дезорганизации и невнимания к деталям. И тут вступает в игры бытовой менеджмент.

Например: расставить приоритеты, составить бюджет, делегировать.

Социальные взаимодействия

Любые отношения – и источник стресса, и способ его снижения. Можно вступать в качественные контакты, чтобы улучшить свое самочувствие.

Например: отправить письмо по обычной почте, сделать что-то приятное для близкого человека, присоединиться к сообществу.

Взаимодействия с природой

Все мы – дети природы. И как же иногда необходимо привносить ее в свою жизнь.

Например: послушать, как трещат поленья в камине, поужинать на берегу моря, построить замок из песка, слепить снеговика, лечь на траву и смотреть летней ночью на звезды, пойти на фотоохоту за бабочками или птицами.

Данная схема простая, широко используемая, красивая и удобная, но меня в ней смущало то, что:

а) в некоторых случаях пункты стоило бы поделить еще на несколько подпунктов (и тогда вся конструкция становилась громоздкой, а мы тут не за тем, чтобы волноваться из-за сложности материала).

б) между строк, так как относится сразу к нескольким стратегиям, оставалась такая вещь, как **АКТИВИЗАЦИЯ ОРГАНОВ ЧУВСТВ**. Это очень важный момент. Люди в своем стрессе и волнении забывают о том, что и как чувствуют. И, соответственно, ради качественно новой жизни нужно вспоминать, замечать, ощущать.

Таким образом, жесткой структуры в пособии нет, я ее убрала, оставила пункты просто в виде списка. Однако не стоит думать, что логики в этом списке нет. Еще как есть.

Как работать с пособием

В пособии пункты расположены в условном порядке от самых простых к сложным, требующим большой ментальной работы.

Не игнорируйте те, что кажутся тривиальными. За любым, даже самым пустяковым, на первый взгляд, советом нередко стоят серьезные исследования и большой практический опыт, его подтверждающие.

Кроме того, некоторые пункты помечены специальными символами ○, показывающими, что способ применим в моменте. Какие-то советы можно использовать в качестве экстренной меры за 5 минут до выступления, что-то подойдет для снижения общего уровня тревожности по жизни (и на это нужны дополнительные усилия и время).

Рекомендую следующий метод работы: изучить все пункты, а при наступлении волнительной ситуации с помощью символа ○ найти любой метод из тех, что можно применить здесь и сейчас (во время стресса нередко информация вылетает из головы).

Хотелось бы отметить, что **важны САМИ ПУНКТЫ**. Пояснения и комментарии к ним – дело десятое, так как пишу я их через собственную призму, использую те факты/опыт, которые для меня являются приоритетными; я собирала эти методы для практической работы. Это идеи и действия, которые нужно брать и делать, без лишних размышлений (тревожные люди нередко склонны к рефлексии и «размусоливанию», прокрастинации, а Вы здесь, я надеюсь, не теории ради). Вполне вероятно, что какой-то пункт станет для Вас наиболее любимым и помогающим по иной, чем у меня, причине; Вы подойдете к нему с другой мотивацией. Всю информацию и конкретные углубленные техники можно (и даже нужно при мощном внутреннем отклике!) найти далее самостоятельно.

Для меня самым главным является последний пункт.

Итак, чтобы успокоиться, нужно

Дышать ○

В экстремальной ситуации может возникнуть ощущение «не могу дышать», мы задерживаем дыхание непроизвольно, и это тот момент, который нужно взять под особый контроль. **ДЫШИМ!** Наше дыхание – единственная функция, относящаяся к числу автоматических активностей организма, на которую можно относительно легко оказывать осознанное влияние, что, в свою очередь, помогает нам управлять и другими процессами в теле. Поэтому тренировки дыхания считаются очень эффективным способом контроля и регуляции состояния.

Продолжительный вдох ведет к возбуждению организма, активации сил, а дыхание с выдохом продолжительнее обычного, наоборот, успокаивает.

На основе дыхания строятся многие практики, доказавшие свою эффективность – йога, медитация, популярные сейчас техники дыхательной гимнастики (есть и опасные, и широко критикуемые, например, холотропное дыхание). Для себя я отметила дыхательные упражнения в рамках метода Вима Хофа (наберите Wim Hof в поисковике). Конечно же, имеются противопоказания, учитывайте свои.

Дыхательные тренировки помогают расслабиться, освободиться от тревоги и беспокойных мыслей, и в сочетании с положительными установками способствуют тому, чтобы выработать спокойный и позитивный взгляд на жизнь в целом.

Закрыть глаза ○

Если нужно быстро начать соображать без лишних эмоций, прикройте глаза на несколько минут (предварительно убедитесь, что Вы в безопасности).

Когда мы закрываем глаза, моментально активизируется «мозг», улучшаются способности к концентрации, внимание и память. Сосредоточиться намного легче. Кроме того, легче и справляться с физической нагрузкой (поэкспериментируйте как-нибудь на кардиотренажере, только, чур, аккуратно).

Этот лайфхак отлично помогает перед выступлениями, экзаменами, соревнованиями.

Пить воду ○

Совет настолько тривиальный, кажущийся очевидным, что... забывается почти всеми. А ведь самая простая вода способствует нейтрализации последствий стресса. В момент острого нервного напряжения в теле происходят спазмы, которые блокируют чувство жажды – и человек не хочет пить.

Это может привести к обезвоживанию, что, в свою очередь, стимулирует выработку кортизола³ – гормона стресса. Соответственно, забывая пить воду, Вы усугубляете свое состояние и можете еще больше раздражаться. И наоборот: снижаете уровень тревожности, выпивая стакан воды. Это несложное действие помогает снять напряжение, дает организму необходимое для преодоления стрессовых реакций количество жидкости.

Кроме того, глоток воды – это та пауза, во время которой в голову может прийти вариант решения той или иной проблемы.

³ Кортизол – гормон, вырабатываемый надпочечниками. Он помогает организму мобилизоваться в ответ на стресс, но его избыток может привести к хронической тревожности.

Поспать

Утро вечера мудренее. Мудрость, впитанная вместе со сказками в детстве, не врет: когда возникает очередная неразрешимая ситуация, самым хорошим вариантом будет пожелать всем проблемам спокойной ночи и лечь спать. Утром найдется лучшее решение. Это работает еще и так: если хорошо поспать ночью, днем ни один стресс не страшен. Также может являться хорошим лайфхаком решение немного поспать перед важным событием: некоторым людям подходит так называемый сегментированный сон, то есть разделенный на несколько фаз, подходов. В идеале дремать 10—20 минут (возможно пройти две стадии медленного сна и ощутить себя отдохнувшими). После 30—60 минут дневного сна будете чувствовать себя разбитыми. А вот 90 минут – это полный цикл, потом будет легко проснуться и ощутить прилив сил.

Посмотреть в окно ○

Бесплатный, быстрый и работающий способ.

Если за окном природа (деревья, море, горы, облака), то понаблюдать за ней какое-то время будет отличным решением для быстрого восстановления спокойствия: замедляется сердцебиение, наступает расслабление. Идеально чуть-чуть помечтать или вспомнить свои цели: ради чего Вы сейчас оказались в этой тревожной ситуации, что за ней стоит.

Если же за окном здания, высотки, промзона – не спешите расстраиваться. Рассматривать фактуры, замечая новое в деталях, в привычном, тоже крайне полезно. Таким образом мозг переключается с объекта стресса на объект, который Вы лицезреете, глядя в окно.

А еще смотреть на спешащих по делам людей любят очень многие: ведь так ощущаешь собственное замедление, устойчивость. Это успокаивает.

Улыбаться в течение 5 минут ○

Хорошее настроение → улыбка. Улыбка → хорошее настроение. Это работает в обе стороны. Улыбка стимулирует центр удовольствия в головном мозге, запускает выработку эндорфинов. Снижается уровень гормонов стресса в крови, нормализуется артериальное давление, усиливается иммунная система. Улыбка заразительна, – открытие зеркальных нейронов⁴ доказало это – а, значит, окружающие люди вокруг тоже станут чуть счастливее, будут относиться к Вам лучше. Это работает и в моменте, и в долгосрочной перспективе. Улыбайтесь чаще! :)

⁴ Зеркальные нейроны – клетки мозга, которые активируются как при выполнении действия самим человеком, так и при наблюдении за тем, как это действие совершает другой (например, когда мы непроизвольно улыбаемся в ответ на чужую улыбку).

Подумать о том, кто нравится ○

Не обязательно быть в кого-то безумно влюбленным, можно подумать о человеке, который пока просто нравится. Мозг и остальной организм связаны неразрывно, в ответ на мысли запускается целая группа химических реакций, вырабатываются разного рода гормоны, включая фенилэтиламин⁵, который выделяется совместно с дофамином и серотонином: повышается уровень эмоциональной теплоты, симпатия, сексуальная привлекательность. Влияние фенилэтиламина на клетки заметно даже окружающим: человек начинает светиться изнутри. В головном мозге фенилэтиламин влияет не только на настроение и позитивные эмоции, он еще и увеличивает ментальную концентрацию.

⁵ Фенилэтиламин – химическое соединение, нейромедиатор, который вырабатывается в мозгу в моменты влюбленности и симпатии, вызывая прилив энергии и эйфории.

Проветрить помещение ○

Иногда, когда «взрывается мозг», и всё вокруг раздражает, необходимо просто подышать воздухом, открыть окно. Приток кислорода лишним не будет. Усталость, вялость, слабость, разбитость вполне могут возникнуть из-за перенасыщения углекислым газом. Подойти к окну и подышать – хорошее решение в моменте, чтобы успокоиться.

Причесаться ○

Расчесывание – это своеобразный массаж, который улучшает кровообращение в коже головы. Плюс это та самая минутка, которая иногда нужна перед мероприятием/экзаменом, чтобы сосредоточиться. Опять же, аккуратный внешний вид еще никому не мешал.

Пожевать жвачку ○

Если Вам нужно максимально сосредоточиться на какой-то задаче, да еще и сохранять концентрацию в течение долгого времени, а в голову то и дело лезут беспокойные мысли, то жевание жвачки и сосание леденца могут помочь: мозг, собственно, будет занят еще и процессами, позволяющими жевать/сосать, а, значит, на беспокойство будет выделяться меньше ресурсов. Однако если нужна концентрация при какой-то интенсивной работе в сжатые сроки, этот способ не поможет, а, наоборот, будет лишь мешать.

Посчитать ○

До 10, 30 или 100 – не так важно, до сколько. Этот старый как мир способ работает тогда, когда Вы слегка раздражены или встревожены, помогает справиться с волнениями перед сном. Я считаю про себя до 100, когда меня нервируют соседи громкими звуками в ночное время.

Но не пытайтесь считать до 10, когда Вы в гневе или в ярости – это только усилит фиксацию на проблеме, и Вы станете в разы злее. В таких случаях следует максимально дистанцироваться от раздражающей ситуации.

Отключить все уведомления

И отключить звук на телефоне. Каждое всплывающее окно отвлекает внимание, заставляет дергаться, волноваться. Неотвеченные, но увиденные сообщения давят своим грузом. Выход прост – отключиться, и брать в руки телефон только тогда, когда это необходимо. У меня, например, есть еще умные часы, и в их настройках я также указала приложения (всего 3, остальным – запрет), уведомления от которых могут высвечиваться на экране часов.

Посмотреть смешное видео ○

Просмотр смешных видеороликов способен усилить положительные чувства (удовольствие, радость) и ослабить негативные: тревогу, подавленность, гнев.

Идеальный вариант, если это интеллектуальный юмор: тогда не будет наблюдаться общей тенденции к отупению. Уровень нормы необходимо поддерживать во всём, ведь Вам не нужны внутренние и социально навязанные переживания на тему «совсем я скатился, часами сижу в тиктоке».

Покричать ○

С помощью крика можно снять напряжение при пиковой нагрузке: выпустить шквал негативных эмоций из себя, не дать им принять иную уродливую форму. Конечно, это не решает проблему в общем смысле, но позволяет ее не усугубить.

Убедитесь, что Вы в подходящих для этого ритуала условиях. Кричать надо наедине с самим собой, можно просто «в воздух», а можно визуализировать какую-то проблему или обиду, и кричать уже на нее.

Пощелкать Поп Ит⁶ ○

Или Симпл Димпл⁷. Или по старинке: опустить руки в тазик с крупой и помять, лопать пупырку, перебирать песок на пляже. Суть этого пункта: получение приятных тактильных ощущений, что особенно важно для кинестетиков. Обратитесь к такому чувству как осязание. Когда Вы руками трогаете что-то приятное, то отвлекаетесь и на какое-то время расслабляетесь. Ошибочно думать, что это детская или молодежная тема. Да, детям нравится максимально получать тактильный опыт, но ведь и взрослым тоже.

⁶ Поп-ит (от англ. *pop it* – «лопни это») – кнопочная игрушка-антистресс, представляющая собой силиконовую панель с полусферами («пузырьками»), которые при нажатии издают щелкающий звук.

⁷ Симпл-димпл (от англ. *simple dimple* – «простая ямочка») – компактная разновидность тактильной игрушки-антистресс с несколькими выпуклыми элементами.

Обниматься и целоваться ○

Такие простые, базовые вещи, а так тяжело внутренне даются. Увидев, что кто-то переживает, например, на работе, разве поспешите Вы его обнимать? Или ограничитесь словами? Можно сколь угодно говорить о личном пространстве, но этот параметр – индивидуальный, и нередко его используют в качестве оправдания: люди выстраивают вокруг себя стену из-за собственных страхов. Бывает страшно быть обнятым – паника от чужих касаний, бывает страшно обнять – и получить обвинения в домогательстве. Конечно, все мы разные, но зачастую обниматься не принято даже внутри семьи.

При таком раскладе человек недодает и недополучает на тактильном уровне.

Когда Вы обнимаете кого-то, то даете ему чувство собственных – физических – границ тела. Иными словами, возвращаете человека к его же чувствам и ощущениям – и тогда он осознает свои границы, чувствует себя более уверенно, ощущает опору под ногами; быстрее приходит в свое нормальное состояние, начинает мыслить взвешенно. Объятия также оказывают положительный эффект на химическом уровне: в гипоталамусе вырабатывается гормон окситоцин, который повышает ощущение защищенности, спокойствия, удовлетворения от жизни. Также «обнимашки» влияют на выброс нейромедиатора анандамида⁸. Этот нейромедиатор участвует в регуляции сна и приема пищи, а еще отвечает за устранение негативных грустных воспоминаний. Кроме того, он способствует повышению мотивации.

Люди – социальные существа, и объятия для нас один из признаков доверия. Это повышает самооценку и собственную значимость. Обнимая другого человека, Вы также приносите пользу себе, так как собственное тело работает по тем же механизмам и правилам.

Тут можно взять пример с итальянцев, вот уж кто не стесняется себя в тактильных контактах!

Очень важно понимать, что обниматься можно не только со второй половиной, а еще, как минимум, с друзьями. Некоторые люди, прочитав название пункта, сразу его пролистывают вниз, возмущившись, что им «не с кем это делать». Не надо так. В крупных городах даже проходят специальные мероприятия «Давай обнимемся!», но, по моему опыту, и без них всегда есть кого обнять. Бывают исключения, вроде полной одиночной самоизоляции, но они встречаются не так уж и часто.

А вот поцелуи можно приберечь для партнера. Поцелуй успокаивает нервную систему и предотвращает стрессы. Когда мы целуемся, в нашем организме не только происходят различные биохимические реакции, уничтожающие гормоны стресса, но и выделяются гормоны счастья – эндорфины.

А еще бытует мнение, что отношения идут ко дну, когда в паре исчезают поцелуи.

Думаю, достаточно аргументов?

⁸ Анандамид – нейромедиатор, название которого происходит от слова «ананда» (санскр. «блаженство»). Он участвует в регуляции чувства радости, сна и облегчении боли.

Купить цветы

Женщинам очень приятно получать цветы, а мужчинам – дарить и (важно!) в ответ получать благодарность. Цветы исторически воспринимаются как дар природы людям. Не стоит убеждать себя в том, что это «просто веник» и «деньги на ветер».

Женщины интуитивно понимают язык цветов (даже те леди, которые пытаются в себе зарыть этот дар), который складывался веками в разных точках земного шара. Есть и социальный подтекст: «Если женщине дарят цветы, то ее любят».

Естественно, что можно и нужно дарить букеты и себе самой. Ведь какая любовь может быть крепче, чем любовь к себе?

В конце концов, это просто красиво.

Мужчина же, подаривший желанные цветы, получает благодарность и заряд энергии, ощущение крыльев за спиной.

Символизм, традиции, самоутверждение, эстетика, романтика, эффект сюрприза – вот почему цветы вызывают столько положительных эмоций. А положительные эмоции, как известно, играют важную роль в борьбе со стрессом.

Сфотографировать себя ○

Фототерапия – отнюдь не новшество в наши дни, особенно если в качестве фото выступает селфи (как называли в России на заре появления жанра: «самопал», «самострел»). Возможность одновременно примерить роль и фотографа, и модели позволяет увидеть и понять свой лучший ракурс, раскрепоститься, повысить самооценку. Фотография позволяет увидеть себя со стороны, открыть новые грани характера, побороть внутренние страхи. Разумеется, тут тоже нужна практика и вдумчивый подход, сосредоточенность. Себя нужно рассмотреть. Очень рекомендую сфотографировать себя нагой (нагим) – и честно полюбить.

Найти взглядом предметы в комнате ○

Это простое упражнение на смещение фокуса внимания. Важно научиться замечать. Оторвитесь от занимающего Ваши думы дела и найдите взглядом все красивые предметы в комнате.

Сместив фокус, Вы естественным образом успокоите нервы.

Если есть больше 5 минут, то упражнение можно усложнить: сначала ищем 10 желтых вещей, потом 10 синих вещей, потом 10 зеленых и так далее.

Цель: заставить себя по-новому взглянуть на привычное. Спустя несколько недель регулярной практики Вы начнете замечать гораздо больше: новые возможности, удачные моменты, а счастливый случай станет Вашим верным другом.

Выпить травяного чаю ○

Как говорил Шелдон из «Теории Большого Взрыва»⁹: «В мире не хватит ромашкового чая, чтобы успокоить ярость в моей груди». Ромашкового, Шелдон, может и не хватит, но есть же и другие травки! Пустырник, мелисса, зверобой, лаванда и множество других растений обладают свойствами, которые помогают бороться с депрессиями, стрессами, тревогами. Например, пустырник оказывает седативное действие на организм путем торможения процессов возбуждения в центральной нервной системе, и таким образом настой успокаивает, избавляет от бессонницы и улучшает сон.

Пить травы лучше всего курсами, а работают они уже с первого применения. Специальные сборы продаются в любой аптеке, а еще можно делать летом заготовки самостоятельно, это весьма увлекательное занятие.

⁹ «Теория Большого взрыва» (англ. *The Big Bang Theory*) – популярный американский комедийный сериал (ситком), повествующий о жизни молодых талантливых физиков.

Пересмотреть любимое фото ○

Пересматривая любимые фотографии, Вы возвращаетесь в тот момент, когда они были сделаны, вспоминаете счастливые дни, напоминаете себе о том, как прекрасна жизнь. Меня мотивируют фото, где мой ребенок счастлив: в груди возникает самое приятное на свете чувство, ведь как мама я больше всего и хочу, чтобы сын был счастливым человеком. И фото из путешествий: сразу хочется еще куда-нибудь съездить, увидеть неожиданное и прекрасное, запечатлеть. А фотографии всей семьи в рамке на рабочем столе напоминают о том, что есть люди, которые в тебя верят и любят безусловно, люди, ради которых хочется делать больше. Считаю очень правильным распечатывать фотографии и собирать в красивый альбом, а также вешать на стены – дом сразу становится ВАШИМ местом.

Погулять

Желательно гулять хотя бы пару часов в день на природе: получите и пользу от свежего воздуха (снабженные кислородом клетки головного мозга становятся активнее, что стабилизирует деятельность нервной системы), и пользу от созерцания природных объектов (возвращается утраченная душевная гармония). Однако я прекрасно понимаю, что хорошо, если это будет полчаса (особенно, когда за окном снег, дождь) и город вокруг (беспощадная современная застройка диктует свои условия; если Вы живете вне города, то, надеюсь, осознаете, каким ценным ресурсом обладаете). Постарайтесь каждый день проходить хотя бы 8 000 шагов, это поможет полностью или частично избавиться от эмоционального и психологического груза. Ежедневные прогулки – самая естественная профилактика развития хронического стресса и депрессии. Прогулки утром помогают взбодриться, а вечерние – избавиться от бессонницы.

Порадовать себя любимым блюдом

Намеренно не пишу здесь о пирожных/мороженом/прочих сладостях. Лучше всего побаловать свои рецепторы вкусным несладким блюдом, вызывающим у вас приятные воспоминания: может, это будет тот самый бабушкин печеночный торт, а, может, деликатес из краев заморских. Важно осознанное принятие пищи, надо смаковать каждый кусочек, и уж, конечно, не винить себя после за съеденное (этим часто грешат девушки, которые боятся поправиться).

Послушать звуки природы ○

Звуки природы можно скачать себе на телефон или плеер, чтобы включать на ночь или непосредственно перед важным мероприятием. Они расслабляют человека через воздействие на вегетативную нервную систему. Когда Вы слушаете звуки природы, фокус внимания направлен вовне. Если же на фоне постоянно искусственные звуки, то внимание направлено внутрь, что усиливает тревожные состояния, депрессивные расстройства. Звуки из разных источников оказывают разный эффект: так, шум воды вызывает положительные эмоции и укрепляет здоровье, а пение птиц снижает стресс и раздражительность (чтобы прийти к такому выводу, ученые проанализировали огромное число аудиозаписей, сделанных в национальных парках).

Кстати, о парках. Естественно, что лучше всего наслаждаться звуками природы, гуляя. Поэтому не забудьте вынуть наушники из ушей на ближайшей прогулке. Наденете их там, где природы нет.

Погладить себя ○

В некоторых верованиях гуру утверждают, что ладонь человека имеет целительную силу; практикуется, например, воздействие на точку Хэ Гу.

Спорить с гуру мы, конечно же, не будем. Гладить себя приятно. При касании самого себя происходит деактивация участков мозга, отвечающих за обработку социальных стимулов, которые активны при касании другими людьми. То есть мозг четко различает, когда мы сами себя касаемся, и когда нас гладят другие люди. Это несет в себе массу плюсов: во-первых, you can have it all (то есть получить пользу и от селф касаний, и от касаний другими людьми). Во-вторых, мы возвращаем своему телу и себе – себя. Это очень важно, так как в моменты волнений мы из себя словно выходим.

Внимание! Не работает при общем ощущении «затроганности» (такое часто бывает, например, у матерей, дети которых на грудном вскармливании).

Купить себе подарок

Радовать себя – святая ежедневная обязанность каждого гражданина. Если серьезно, то это хороший способ поддержать себя. Кроме того, в данном случае Вы не только получаете подарок, но и дарите, а это, как известно, приятно вдвойне.

Не нужно ждать подходящего повода или действий другого человека, всё в собственных руках. Очень часто девушки грешат тем, что ждут от мужчины строго определенного подарка, а, мужчина «не догадался» или проявил свою фантазию, проигнорировав вишлист – далее следуют расстройства, обиды или даже скандал. Не нужно до этого доводить. Что-то очень хочется? Подарите себе сами!

Пересмотреть любимое кино

При просмотре любимых фильмов и сериалов мозг постоянно вырабатывает дофамин, а тело испытывает кайф, подобный наркотическому. Дофамин доставляет организму удовольствие, которое побуждает снова делать то, что вызвало у Вас это чувство. Наш мозг кодирует все переживания как настоящие воспоминания, будь то просмотренные по телевизору или пережитые вживую. Во время просмотра мы погружаемся в мир, созданный сценаристом – и переключаемся со стресса в реальной жизни. Конечно, запойный просмотр сериалов – вещь нездоровая, но время от времени пересматривать любимые фильмы вполне себе неплохая идея.

Повесить гирлянду

Мелочи важны. Особенно те, что вызывают позитивные ощущения. Какие обычно ассоциации с гирляндой? Детство. Праздник. Подарки. Уют. Спокойствие. Если у Вас такие же, смело вешайте гирлянду, окружайте тем, что дарит радость, и без разницы, что до декабря далеко.

Прочувствуйте хюгге!

Побить подушку

Или можно пострелять в тире. Побить тарелки. Суть в том, чтобы позволить своему телу выразить эмоции (прежде всего, негативные). В Петербурге, да и в других городах России, есть «комнаты агрессии», где за плату можно разбить всё, что видишь вокруг.

Естественно, не стоит этот метод применять на постоянной основе, но время от времени выпускать пар необходимо: в нашей культуре традиционно агрессию принято сдерживать, подавлять так, что она в конечном итоге накапливается и проявляется не только в виде нервных срывов, но и в физических болезнях.

Пройти психологический тест

Тесты бывают нескольких типов, но в глобальном смысле можно выделить две группы: серьезные исследовательского характера и развлекательные. Последние можно проходить непосредственно в момент легких волнений: такие тесты достаточно интересные, улучшают настроение тем, что напоминают Вам о позитивных чертах характера.

Классические психологические тесты используются для оценки индивидуальных свойств, качеств, особенностей психики. Разные методики позволяют выявить скрытые проблемы и четко обозначить очевидные, а также направить. В том числе, есть тесты для диагностики депрессивных и стрессовых состояний. После прохождения теста нередко опрашиваемые чувствуют себя более уверенно, так как признают трудности и получают вектор для дальнейших действий.

Посмотреть ASMR-видео ○

Не пугайтесь данной аббревиатуры и не поддавайтесь ассоциациям с 25 кадром. ASMR – это автономная сенсорная меридиональная реакция, особенность восприятия, когда в ходе прослушивания/просмотра определенных типов видео (не обязательно видео, просто в этом пункте мы про них) возникают приятные краткосрочные ощущения легкого покалывания в затылке, распространяющиеся в виде мурашек дальше по телу. Это и психологическое, и физическое переживание, некий позитивный опыт. Такие аудио и видео расслабляют, снижают частоту сердцебиения. Люди, которым нравятся подобные образы и звуки, считают, что ASMR-видео помогают заснуть, снижают тревожность и даже уменьшают болевые ощущения. Существует огромное количество ASMR контента на youtube. От простенького (где записано то, как, например, чиркают спичкой, лопают пупырку) до дорогого брендового.

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.