

# Антистресові поради

Як зменшити психологічну напругу та збільшити стресостійкість.



## 1. Подрімати посеред дня

Усі ми чули про користь післяобіднього сну. І цьому є пояснення. Таке перезавантаження не лише відновлює фізичні сили, але й активізує діяльність мозку, покращує пам'ять і поліпшує настрій. Лише 10-15 хвилин сну здатні назавжди змінити ваші робочі будні. Адже після цього ви братиметеся за завдання з новими ідеями й насагою.

## 2. Дозволити собі трохи творчості перед сном

Був важкий день? Помалюйте щось перш ніж лягати спати. Це допоможе не лише розвантажити мозок після робочого дня та розслабитися, але й активізує його творчу діяльність.

## 3. Жити активно

Кардіовправи — ось що необхідно вашому мозку. Біг, ходьба, плавання допомагають не лише підтягнути тіло, але й "підкачати" мозок, покращивши

розумову діяльність. Лише 15-30 хвилин щоденних занять (підійдуть навіть піші прогулянки) слугуватимуть справжнім еліксиром для стомленого мозку.

#### **4. Не відмовлятися від ручки й паперу**

Завдяки комп'ютерам, планшетами, смартфонами та іншим гаджетам більшість із нас усе рідше й рідше беруть до рук ручку і папір. А даремно! Дослідження показують, що використання звичайного блокноту й ручки активізують роботу мозку, покращуючи ефективність його діяльності.

#### **5. Пам'ятати про вітаміни**

Навантажуючи мозок новими завданнями щодня, не варто забувати про поповнення запасів поживних речовин, в першу чергу вітамінів. Скорегуйте свій раціон та забезпечте регулярне споживання вітамінів групи В, вітамінів С, D, Е, Р. Вони пришвидшать добову активність мозку, покращать коротко- й довготривалу пам'ять, підвищать кмітливість.

#### **6. Зайнятися медитацією**

Медитація — один із найкращих форматів відпочинку, як фізичного, так і розумового. Вона заспокоює, знімає напругу і, відповідно до результатів досліджень, сприятливо впливає на всі частини мозку. Щоденні медитації відчутно покращують стан тіла й духу.

#### **7. Бути оптимістом**

Позитивне мислення необхідне вашому мозку для повного щастя й ефективної розумової активності. Оптимістичний настрій сприяє новим відкриттям, ідеям і можливостям, допомагає ставати кращими версіями себе та чудово мотивує розвиватися далі.