

Управление стрессом заключается не только в снижении уровня кортизола, но и в поддержке тела и разума. Вот что поможет вам в этом в долгосрочной перспективе.

Начните с малого и придерживайтесь этого. Например, вы можете включить в распорядок пятиминутную растяжку, пока закипает чайник, перевести смартфон в режим «Не беспокоить» после 9 вечера или начать делать несколько глубоких вдохов перед началом дня. Главное при этом – не интенсивность, а последовательность.

Ставьте цели, которые действительно можете измерить. Они должны быть чёткими и конкретными. К примеру, «Я буду гулять 20 минут после ужина по понедельникам, средам и пятницам» или «Я буду выключать все цифровые устройства за час до сна на этой неделе».

Регулярно задавайте себе вопросы. Спрашивайте себя, что было полезным в последнее время, что ощущалось как рутина. Всего несколько минут размышления об этом помогут понять, не нужно ли ничего в жизни корректировать.



Columbia Associates

Не недооценивайте основы благополучия. Последствия стресса смягчают регулярное движение, хороший ночной сон, питательная еда, взаимодействие с людьми, которым вы доверяете.

Усмирите голос в своей голове. Если вам кажется, что вы отстаёте или не справляетесь, то пришло время посмотреть на эти мысли по-другому. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает практические инструменты для выявления и оспаривания этих шаблонов. Когда вы замечаете, что думаете что-то типа «Я всегда все порчу», спросите себя, действительно ли это так и какие есть доказательства этого.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.