**Способы профилактики стресса. Памятка на каждый день.**

**Займитесь зарядкой.**

Ежедневная утренняя зарядка не только помогает скорее проснуться и активизировать работу организма, а также дает понять мозгу, что вы любите себя и занимаетесь своим телом.

**Уделяйте** [**время**](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) **дыхательной гимнастике.**

Выполняйте специальные упражнения, концентрируйтесь на своем дыхании. Привычка правильно дышать поможет противостоять стрессу.

**Делайте гимнастику для лица.**

Чаще гримасничайте перед зеркалом. Стройте рожицы своему отражению, особенно в минуты злости и недовольства.

**Держите осанку.**

Надежная профилактика стресса – красивая осанка. Сутулятся люди напряженные, неуверенные в себе. Чтобы чувствовать себя увереннее, держите спину ровно, и окружающие будут подсознательно считывать вашу силу и непоколебимость в сложных ситуациях.

**Научитесь управлять своим голосом.**

Голос – индикатор вашего настроения. Ровным, спокойным голосом можно защитить себя от негатива и настроить себя и окружающих на позитивное восприятие действительности.

**Уделяйте** [**время**](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) **отдыху.**

Короткая передышка в разгар рабочего дня пойдет на пользу.

Сходите с подружкой в кафе, скушайте яблоко или банан, загляните в модный бутик или автосалон, просто прогуляйтесь по парку.

**Фиксируйте свое внимание на положительных событиях.**

В жизни всегда есть повод для грусти и для радости, мы сами делаем выбор, на чем заострять свое внимание. Гормон радости – это мощное оружие против стрессовой ситуации.

**Не вините себя в неприятностях.**

Помните, что все имеют право на ошибку, а обидчика воспринимайте как учителя, благодаря преподнесенному уроку, вы станете мудрее и сильнее. Извлекайте положительные уроки из всего, что с вами происходит.

**Забывайте плохое.**

Сделайте выводы и забудьте неприятное происшествие. Копание в собственных неудачах или воспоминания о досадных инцидентах вас мысленно возвращает в то время и заставляет переживать неприятные [эмоции](http://schastliviymir.ru/psychology/nashi-emotsii.html) с новой силой. Перешагните через прошлые [неудачи](http://schastliviymir.ru/success/neudachi-i-udachi.html) и направляйтесь навстречу новым победам и достижениям.

Работайте над собой, научитесь слышать потребности своего организма, смотрите на мир спокойно и будьте готовы к приятным неожиданностям, которые не заставят себя долго ждать.

**Антистрессовые продукты**

1. **Миндаль.** Он богат магнием, недостаток которого приводит к беспокойству, нервному напряжению и бессоннице. Для лучшего переваривания можно заливать миндальный орех на ночь водой.

2. **Сельдерей** – известный антидепрессант, который понижает давление. Рекомендуется съедать по 2-4 черешка в день. В нем содержатся вещества, способные снизить концентрацию гормонов стресса. Сельдерей обладает успокаивающим действием. Он также улучшает сон, поэтому рекомендуется съедать 1 черешок на ночь.

3. **Ягоды.** Недостаток витамина С вызывает стресс и упадок сил, ослабляет иммунитет. В ежевике содержится много магния и витамина С. Рекордсмен по содержанию данного витамина – киви. Земляника и малина также богаты магнием и витамином С.

4. **Водоросли.** Помогают выводить из печени токсины, тем самым снижая стресс. Они очень богаты практически всеми известными микроэлементами, включая вещества, полезные для нервной системы. Водоросли восполняют организм полезными веществами, которые отнимает стресс.

5. **Семечки подсолнечника** богаты калием, витаминами В и В6, цинком, который необходим надпочечникам, вырабатывающим гормон стресса – адреналин. Именно содержание этих веществ в организме резко падает в период стресса.

6. **Капуста кочанная** – отличное средство от стресса. В ней есть антиоксиданты-витамины А, Е, С, бета-каротин, селен. Под воздействием стресса в организме появляются свободные радикалы, которые могут вызвать рак. Антиоксиданты предотвращают их вредное воздействие на организм, защищая нас.

7. **Семечки кунжута** очень богаты цинком, который необходим нам во время стресса. Цинк играет важную роль в производстве серотонина, метаболизме жирных кислот.

8. **Авокадо** – кладовая минералов. Железо и цинк, которых в нем в избытке, стимулируют регенерацию красных кровяных телец, предотвращая анемию. Анемия же делает организм неустойчивым к стрессам.

9. **Огурцы** – «охлаждают» кровь и печень. Когда печень обогащена питательными веществами и не «перегрета», она отлично регулирует уровень гормонов, нейтрализует стресс, выводит токсины, обеспечивает крепкое здоровье.

10. **Чеснок**. В него входит аллицин – враг токсинов. Если токсинов в организме меньше – то и угроза стресса тоже мала. Аллицин – это антибиотик, который обладает противовирусными и противогрибковыми свойствами, понижает уровень холестерина, давление, улучшает настроение.

11. **Спаржа.** Также благотворно сказывается на печени, облегчая борьбу со стрессом. Богата микроэлементами, которые участвуют в формировании кожи, связок, костей, почек, печени.

Как видите, список антистрессовых продуктов не такой уж и маленький. Почаще включайте в свой рацион продукты из него, и все будет в порядке.

«Правильная» еда может победить стресс, повысить настроение, и не только. В некоторых растениях есть фитогормоны – вещества по своему составу и действию похожие на человеческие гормоны.

«Гормоны счастья» - эндорфины - содержат ***шоколад и овес***. Так что традиция англичан начинать день с овсянки имеет смысл!

***Мед***, особенно сырой и необработанный, по праву можно называть продуктом сексуального питания. Он действует как возбуждающее средство, физический и умственный тонизатор, замедлитель старения.

Селен действует как антиоксидант и стимулирует выработку особого фермента, который помогает расщеплять и выводить из организма продукты окисления. Поэтому некоторые ученые считают селен важным средством в деле профилактики депрессий, особенно у жителей мегаполисов. Лучшие источники селена – ***пророщенные пшеница и овес, грибы*** (приготовленные без уксуса), ***орехи*** (грецкие и кешью), ***спаржа, кабачки, патиссоны и сельдерей.***

Лучше всего повышает настроение ***клубника и малина***.

 Грусть-тоску поможет прогнать ***рыба***, вернее те виды рыб, которые содержат большое количество жирных кислот омега – 3. Речь идет не о перемороженном минтае, а о скумбрии, сардинах, тунце, семге, форели, а также селедке. Содержащиеся в этих видах рыбы кислоты участвуют в гормональном и липидном обмене, помогают на биохимическом уровне поддерживать эмоциональную устойчивость и сопротивляться депрессии. Из морепродуктов для повышения сопротивляемости стрессам очень полезны также ***моллюски***.

Из овощей и фруктов самыми антистрессовыми считаются ***бананы, помидоры, авокадо, грейпфруты и зеленые яблоки***. В бананах, например, содержится алкалоид хармин, основой которого является небезызвестный мескалин – «наркотик счастья».

Снять стресс поможет ***сладкий красный перец***. В нем есть вещество аналогичное гормону кортизону, регулирующему нервное напряжение.

Крахмалистая пища снижает уровень адреналина.

 ***Абрикосы и персики*** помогут снять раздражение. А ***щавель, шпинат, редис*** снимут напряжение и усталость.

Так что в разгар летнего периода нет ничего лучше, чем пополнять свой организм антистрессовыми витаминами.