

# Как избавиться от стресса?

Хм, думаю кратко временный [стресс], думаю у меня испорченная нервная система, меня легко вывести из себя. Например если пообщаюсь с родителями и они не согласны со мной, меня сразу кидает в дрожь и я не могу ничего с этим поделать. Заранее извиняюсь за русский, так как это не мой родной язык).

Автор вопроса: RomanSydor#9909

Коротко поделюсь тем, что помогает именно мне убирать стресс:

- 1) Практика осознанности, майндфулнесс, 24/7, таким образом ты пытаешься обойти ментальный стресс еще до его возникновения. Полезна ли она? Да, есть конкретные научные статьи.
- 2) Концентрированные медитации (скажем, випассана) каждый час-два-три - по мере накопления стресса ты берешь перерывы.
- 3) Концентрированная медитация актуальна не всегда, т.к. тело необходимо питать, ему нужна физ. активность и т.д. Аналогичной практикой (но вместе с осознанностью) будет занятие спортом, прогулка, чаепитие и т.д., но осознанное, никаких бурлений мыслемешалки, т.к. ты так не восстановишься, а будешь все также ментально выматывать себя. Также ты можешь попробовать задержки и останову дыхания (пранаямы), есть информация, что они улучшают когнитивные функции :

<https://www.healthline.com/health/pranayama-benefits#less-stress>.

- 4) Само собой, после полкилло ростбифа вряд ли захочется заниматься какой-либо работой, поэтому важно адекватное питание.

- 5) Важно не путать отдых с эмоциональными всплесками. Люди обычно намереваются отдыхать, смотря фильмы, сериалы, играя в игры и т.д., но это источники искусственного дофамина и еще один вид ментальной нагрузки, посредством которого они пытаются уйти от насущных проблем и убрать стресс. Это работает, но лично я бы не хотел лишь для того, чтобы чувствовать себя нормально, вводить привычку часами сидеть и наблюдать за тем, как актеры/выдуманные персонажи играют у меня на экране. Я бы хотел сам выбирать то, чем мне заниматься.

P.S. Осознанность и медитации начнут работать только тогда, когда ты научишься получать удовольствие от этого процесса, это может случиться, когда ты сможешь входить в т.н. "состояние потока". Из советов: очень важно, как это часто бывает, не "бороться" с мыслями. Они есть всегда, но при этом они нематериальны, их не нащупать. Поэтому вместо

их "устранения" переводит внимание  
на то, что реально есть, - дыхание, звуки, прочие ощущения и чувство пространства.

Автор ответа: Deus?exMachine#7733

Я не думаю, что у вас испорченная нервная система. Я предположу, что вы молоды и в современном мире, способствующем эгоцентрализации, есть сильный соблазн во мнении о том, что вы лучше знаете как все есть или должно быть. Подобная реакция (нервная) будет преследовать вас, до тех пор, пока вы не научитесь смирению, прощению и благодарности. Смирению — потому что не всегда все будет как вы этого хотите. Прощению — потому что даже если вы на 100% правы, а окружающие вас люди не правы, то нужно вспомнить о том, что и вы ошибаетесь и принимать их заблуждения с позитивным желанием помочь в сердце. Благодарности — потому что это ваши родители, и как правило, они поступают с желанием блага для вас и поступают правильно, пусть и не способны объяснить этого вам (проблема коммуникации поколений)

Автор ответа: Genrih#6696

---

Revision #4

Created 29 March 2023 15:08:57 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:07:01 by Тимур