**1. Дышите глубже**



В июне 2017 года журнал Science опубликовал [исследование](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455070/) ученых-биохимиков из Стэнфордского университета, которые обнаружили в мозге отдельный участок, отвечающий за связь между глубиной дыхания и эмоциями. Они выяснили, что чем быстрее и поверхностнее человек дышит, тем выше степень тревожности и возбудимости, в то время как глубокие вдохи способствуют расслаблению и спокойствию. Этот метод психологи советовали еще до научного подтверждения: дышите глубоко и считайте до десяти, прежде чем сказать или сделать что-либо на эмоциях.

**2. Абстрагируйтесь от ситуации**



Простой психологический прием: посмотреть на происходящее со стороны, будто вы смотрите кино про самого себя. [Врачи отмечают](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796717301018), что эта несложная практика самодистанцирования снижает симптомы депрессии и повышенной нервной возбудимости, а также улучшает познавательные функции мозга. Находясь в стрессовой ситуации, перенесите внимание на другие объекты: посмотрите в окно, прислушайтесь к сторонним звукам или посчитайте количество ручек на столе.

**3. Послушайте музыку**



Шум воздействует на нервную систему. Если вы в напряженном, беспокойном состоянии из-за какой-то ситуации или диалога, постарайтесь устранить дополнительные факторы стресса. В некоторых случаях можно извиниться и выйти в другую комнату, чтобы перевести дух и сконцентрироваться на собственных чувствах. Если ситуация позволяет, создавайте звуковой фон сами — включите расслабляющую музыку. Ваша любимая песня запустит процесс образования эндорфинов независимо от жанра, а классическая спокойная музыка поможет расслабиться. Исследование, проведенное в Центральной больнице Массачусетса, [указывает](https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/circulationaha.107.187676), что пациенты с болезнями сердца, которые слушали музыку в течение получаса ежедневно, стали реже страдать от высокого давления и тахикардии.

**4. Подберите запахи**



[Ученые выяснили](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5241490/), что длительная ароматерапия помогает при хроническом стрессе и депрессии. При этом запахи способны мгновенно привести в чувство, нужно только выбрать правильные эфирные масла. В случае нервного возбуждения капните на запястья, ключицы или в аромалампу масло розмарина, кедра, черного тмина, лаванды и ладана. Эти ароматы помогут быстро успокоиться, расслабиться и настроиться на позитивные мысли.

**5. Используйте цветотерапию**



В испанском Гранадском университете провели [исследование](http://agsmart.net/redir/clickGate.php?u=RGm1L5B5&m=1&p=RMh39rQD9m&t=blM8Ym94&st=&s=&url=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC5648169%2F&r=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-uspokoitsya%2F) в комнате со светодиодами белого и синего цвета. В эксперименте участвовали 12 испытуемых. Результаты показали, что в среднем за одну минуту под лампами синего цвета показатели сердечного ритма, давления и сосредоточенности возвращались в норму. Под белыми лампами эти процессы затягивались до трех с половиной минут. Вывод: ищите синий цвет; не важно, смотрите вы на небо или фотографии на экране ноутбука, он поможет успокоиться.

**6. Займитесь делом**



Важно переключить внимание с фактора стресса на другие сосредоточенные действия. Мало у кого в момент нервного напряжения есть возможность пойти в спортзал, но простые физические упражнения можно сделать, не выходя из офиса или квартиры. Подойдет любая физическая разрядка: прыжки, отжимания, приседания. Еще лучше — добавить действию психологический подтекст: выбросить мусор и разобрать шкафы. Это заметно снизит фрустрацию и поможет без лишних эмоций подойти к решению проблемы, которая заставила вас переживать.

**7. Вымойте посуду**



Группа ученых из Флориды [выяснила](https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0360-9), что мытье посуды — отличный способ справиться с беспокойством и нервным напряжением. В эксперименте принимали участие более 50 человек, результаты тестов до и после обычного мытья посуды показали снижение уровня тревожности, повышение внимательности и уровня мотивации. Во время практики у респондентов отметили переоценку течения времени — оно замедлялось, как и пульс, а настроение стабилизировалось.

**8. Улыбайтесь**



Человек улыбается, реагируя на события, причем не всегда позитивные. Несмотря на то что улыбку принято считать признаком дружелюбия, сочувствия или радости, в опасной ситуации она помогает успокоиться. Улыбаясь, вы посылаете в мозг сигнал о счастье, и организм начинает вырабатывать [гормоны радости](https://pink.rbc.ru/fitness/5ba89d189a794788e39bb58b). Мозг замедляет частоту дыхания и сердечный ритм, затем идет на спад кровяное давление и нормализуется уровень сахара в крови.

**9. Прогуляйтесь**

****

Этот метод потребует больше времени, но он работает безотказно. [Исследование](https://www.bsms.ac.uk/about/news/2017/03-31-the-sound-of-nature-helps-us-relax.aspx) сотрудников Медицинской школы в Брайтоне показало, что уровень напряжения заметно снижается у людей, которые слушают звуки природы. Ученые давали испытуемым слушать техногенные шумы и затем звуки воды, ветра, шелест листьев и пение птиц, параллельно проводя МРТ-сканирование мозга. На прогулке в парке или в лесу также углубляется дыхание, а обычная ходьба заменяет спортивные упражнения, перенаправляет ваше внимание с внутренних переживаний на расслабляющие объекты вокруг.