25 Quick Ways to Reduce Stress

Taking care of your long-term mental and physical health is an important part of stress management. However, there isn't always time to take a nap, hike a fourteener, or read a novel. Thus, here are 25 ways to reduce stress in five minutes or less. From eating chocolate to meditating, there is a quick stress-relieving tactic for everyone.

1. Breathe

Slow, deep breaths can help lower blood pressure and heart rate. Try pranayama breathing, a yogic method that involves breathing through one nostril at a time to relieve anxiety. The technique is supposed to work the same way as acupuncture, balancing the mind and body.

2. Listen to Music

No matter what the song, sometimes belting out the lyrics to a favorite tune makes everything seem all right. If you're in a public place, just listening to music can be a quick fix for a bad mood. Classical music can be especially relaxing right before bedtime.

3. Take a Quick Walk

When you're feeling overwhelmed or having trouble concentrating, go for a quick stroll around the block. You'll get the benefits of alone time, physical activity, and a few minutes to gather your thoughts.

4. Find the Sun

If it's a sunny day, head outside for an easy way to lift your spirits. Bright light can be an effective treatment for people who suffer from depression, and can even cheer up otherwise healthy people.

5. Give Yourself a Hand Massage

When there's no professional masseuse in sight, try DIYing a hand massage for instant relaxation that calms a pounding heart. Hands in general can carry a lot of tension. Apply some lotion and start kneading the base of the muscle under the thumb to relieve stress in the shoulders, neck, and scalp.

6. Count Backward

When worries are running rampant, try slowly counting to 10 and then back again to calm down. It's harder to freak out about an upcoming exam or job interview when you're busy remembering what number comes before seven.

7. Stretch

Standing up for a quick stretch can relieve muscle tension and help you relax during a stressful workday. Try a shoulder roll-out or a chest-opening stretch right from the desk chair.

8. Rub Your Feet Over a Golf Ball

You can get an impromptu, relaxing foot massage by rubbing your feet back and forth over a golf ball.

9. Close Your Eyes

Take a quick break from a busy office or a chaotic household by just lowering your eyelids. It's an easy way to regain calm and focus.

10. Squeeze a Stress Ball

On days when you want to strangle a coworker, your roommate, or the driver in the next lane, squeeze a stress ball instead. It's an easy, portable, and non-violent way to relieve tension.

11. Try Progressive Relaxation

Anxious? Just squeeze, release, and repeat. Progressive relaxation involves tensing the muscles in one body part at a time to achieve a state of calm. The method (also used by actors) is a great way to help fall asleep.

12. Be Alone

Five minutes of alone time can help you collect your thoughts and clear your head.

13. Get Organized

Clutter could be contributing to your stress. Take a few minutes to reorganize your desk (or table, or wherever you are), leaving just what you need on top.

14. Do Some Yoga

Put your feet up—against the wall, of course. The Viparitі Kirani yoga pose involves lying on the floor and resting the legs up against a wall. Not only does it give the body a good stretch, but it helps create peace of mind, too.

15. Eat Some Chocolate

Just a square (about 1.4 ounces) of the sweet stuff can calm your nerves. Dark chocolate regulates levels of the stress hormone cortisol and stabilizes metabolism.

16. Meditate

Five minutes of peace is all it takes to reap the benefits of meditation. There's evidence that just two quick bouts of silent meditation per day can relieve stress and depression. Find a comfortable spot in a quiet place, focus on your breath, and feel those anxieties start to disappear.

17. Cuddle With a Pet

After a rough day, snuggle up with a pet. Pets can boost self-esteem and even ease the sting of social rejection.

18. Chew Gum

A stick of gum is a surprisingly quick and easy way to beat stress. No matter the flavor, just a few minutes of chewing can actually reduce anxiety and lower cortisol levels.

19. Sip Green Tea

Green tea is a source of L-Theanine, a chemical that helps relieve anger. Boil the water, pour it out, and take a soothing sip.

20. Laugh

Laughter is one of the sillier ways to beat stress, but there's science behind it. A fit of hysterics can increase blood flow and boost immunity. Check out a hilarious YouTube video (maybe a piano-playing pug?) for a quick pick-me-up.

21. Drip Cold Water On Your Wrists

When stress hits, head for the bathroom and drop some cold water on your wrists and behind your earlobes. There are major arteries right underneath the skin, so cooling these areas can help calm the whole body.

22. Create a Zen Zone

Make (or find) a space that's completely free of stress where you can go to relax. Set up a comfortable chair or light some incense and disappear there for a few minutes until the tension dissipates.

23. Write It Down

Putting our emotions on paper can make them seem less intimidating. Try journaling before a big exam to calm your nerves.

24. Slurp Some Honey

Drown that stress in sweetness with a spoonful of honey. Besides being a natural skin moisturizer and antibiotic, honey also provides compounds that reduce inflammation in the brain, meaning it fights depression and anxiety.

25. Talk to a Friend

When something's really bothering you, it can help to share your feelings with a buddy. In fact, more talkative folks tend to be happier in general. So, vent to a coworker, friend, or family member.

25 Quick Ways to Reduce Stress	25 быстрых способов уменьшить стресс
Taking care of your long-term mental and physical health is an important part of stress management. However, there isn't always time to take a nap, hike a fourteener, or read a novel. Thus, here are 25 ways to reduce stress in five minutes or less. From eating chocolate to meditating, there is a quick stress-relieving tactic for everyone.	Забота о вашем долгосрочном психическом и физическом здоровье является важной частью управления стрессом. Однако не всегда есть время, чтобы вздремнуть, прогуляться за четырнадцать лет или прочитать роман. Таким образом, вот 25 способов уменьшить стресс за пять минут или меньше. От поедания шоколада до медитации — для каждого найдется быстрая тактика снятия стресса.
1. Breathe Slow, deep breaths can help lower blood pressure and heart rate. Try pranayama breathing, a yogic method that involves breathing through one nostril at a time to relieve anxiety. The technique is supposed to work the same way as acupuncture, balancing the mind and body.	1. Дышите Медленные, глубокие вдохи могут помочь снизить кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Попробуйте дыхание пранаямы, йогический метод, который включает в себя дыхание через одну ноздрю за раз, чтобы снять беспокойство. Предполагается, что эта техника работает так же, как иглоукалывание, уравновешивая разум и тело.
2. Listen to Music No matter what the song, sometimes belting out the lyrics to a favorite tune makes everything seem all right. If you're in a public place, just listening to music can be a quick fix for a bad mood. Classical music can be especially relaxing right before bedtime.	2. Слушайте музыку Независимо от того, что это за песня, иногда произнесение текста любимой мелодии заставляет все казаться нормальным. Если вы находитесь в общественном месте, простое прослушивание музыки может быстро избавиться от плохого настроения. Классическая музыка может быть особенно расслабляющей прямо перед сном.
3. Take a Quick Walk When you're feeling overwhelmed or having trouble concentrating, go for a quick stroll around the block. You'll get the benefits of alone time, physical activity, and a few minutes to gather your thoughts.	3. Совершите быструю прогулку Когда вы чувствуете себя подавленным или испытываете
4. Find the Sun If it's a sunny day, head outside for an easy way to lift your spirits. Bright light can be an effective treatment for people	

who suffer from depression, and can even cheer up otherwise healthy people. 5. Give Yourself a Hand Massage When there's no professional masseuse in sight, try DIYing a hand massage for instant relaxation that calms a pounding heart. Hands in general can carry a lot of tension. Apply some lotion and start kneading the base of the muscle under the thumb to relieve stress in the shoulders, neck, and scalp. 6. Count Backward When worries are running rampant, try slowly counting to 10 and then back again to calm down. It's harder to freak out about an upcoming exam or job interview when you're busy remembering what number comes before seven. 7. Stretch Standing up for a quick stretch can relieve muscle tension and help you relax during a stressful workday. Try a shoulder roll-out or a chest-opening stretch right from the desk chair. 8. Rub Your Feet Over a Golf Ball You can get an impromptu, relaxing foot massage by rubbing your feet back and forth over a golf ball. 9. Close Your Eyes Take a quick break from a busy office or a chaotic household by just lowering your eyelids. It's an easy way to regain calm and focus. 10. Squeeze a Stress Ball On days when you want to strangle a coworker, your roommate, or the driver in the next lane, squeeze a stress ball	проблемы с концентрацией внимания, отправляйтесь на быструю прогулку по кварталу. Вы получите преимущества от одиночества, физической активности и нескольких минут, чтобы собраться с мыслями. 4. Найдите солнце Если это солнечный день, выйдите на улицу, чтобы легко поднять себе настроение. Яркий свет может быть эффективным лечением для людей, страдающих депрессией, и даже может поднять настроение здоровым людям. 5. Сделайте себе массаж рук Когда в поле зрения нет профессиональной массажистки, попробуйте сделать массаж рук своими руками для мгновенного расслабления, которое успокаивает колотящееся сердце. Руки в целом могут нести большое напряжение. Нанесите немного лосьона и начните разминать основание мышцы под большим пальцем, чтобы снять напряжение в плечах, шее и коже головы. 6. Считайте в обратном направлении Когда беспокойство зашкаливает, попробуйте медленно считать до 10, а затем снова вернуться, чтобы успокоиться. Труднее волноваться о предстоящем экзамене или собеседовании, когда вы заняты тем, что запоминаете, какое число предшествует семи. 7. Растяжка Вставание для быстрой растяжки может снять мышечное напряжение и помочь вам расслабиться во время напряженного рабочего дня.

instead. It's an easy, portable, and non-violent way to relieve tension. 11. Try Progressive Relaxation Anxious? Just squeeze, release, and repeat. Progressive relaxation involves tensing the muscles in one body part at a time to achieve a state of calm. The method (also used by actors) is a great way to help fall asleep. 12. Be Alone Five minutes of alone time can help you collect your thoughts and clear your head. 13. Get Organized Clutter could be contributing to your stress. Take a few minutes to reorganize your desk (or table, or wherever you are), leaving just what you need on top. 14. Do Some Yoga Put your feet up—against the wall, of course. The Viparíti Kirani yoga pose involves lying on the floor and resting the legs up against a wall. Not only does it give the body a good stretch, but it helps create peace of mind, too. 15. Eat Some Chocolate Just a square (about 1.4 ounces) of the sweet stuff can calm your nerves. Dark chocolate regulates levels of the stress hormone cortisol and stabilizes metabolism. 16. Meditate Five minutes of peace is all it takes to reap the benefits of meditation. There's evidence that just two quick bouts of silent meditation per day can relieve stress and depression. Find a comfortable spot in a quiet place, focus	Попробуйте выкатить плечи или растянуть грудную клетку прямо со стула. 8. Потрите ноги о мяч для гольфа. Вы можете получить импровизированный, расслабляющий массаж ног, потирая ноги вперед и назад по мячу для гольфа. 9. Закройте глаза Отдохните от оживленного офиса или хаотичного домашнего хозяйства, просто опустив веки. Это простой способ восстановить спокойствие и концентрацию. 10. Сожмите мяч для снятия стресса В те дни, когда вы хотите задушить коллегу, соседа по комнате или водителя на соседней полосе, вместо этого сожмите мяч для снятия стресса. Это простой, портативный и ненасильственный способ снять напряжение. 11. Попробуйте прогрессивную релаксацию Озабоченный? Просто сожмите, отпустите и повторите. Прогрессивная релаксация включает в себя напряжение мышц в одной части тела за раз для достижения состояния спокойствия. Метод (также используемый актерами) — отличный способ помочь заснуть. 12. Побудьте в одиночестве Пять минут наедине с собой помогут вам собраться с мыслями и очистить голову. 13. Будьте организованы

on your breath, and feel those anxieties start to disappear. 17. Cuddle With a Pet After a rough day, snuggle up with a pet. Pets can boost self-esteem and even ease the sting of social rejection. 18. Chew Gum A stick of gum is a surprisingly quick and easy way to beat stress. No matter the flavor, just a few minutes of chewing can actually reduce anxiety and lower cortisol levels. 19. Sip Green Tea Green tea is a source of L-Theanine, a chemical that helps relieve anger. Boil the water, pour it out, and take a soothing sip. 20. Laugh Laughter is one of the sillier ways to beat stress, but there's science behind it. A fit of hysterics can increase blood flow and boost immunity. Check out a hilarious YouTube video (maybe a piano-playing pug?) for a quick pick-me-up. 21. Drip Cold Water On Your Wrists When stress hits, head for the bathroom and drop some cold water on your wrists and behind your earlobes. There are major arteries right underneath the skin, so cooling these areas can help calm the whole body. 22. Create a Zen Zone Make (or find) a space that's completely free of stress where you can go to relax. Set up a comfortable chair or light some incense and disappear there for a few minutes until the tension dissipates.	Беспорядок может способствовать вашему стрессу. Потратьте несколько минут, чтобы реорганизовать свой стол (или стол, или где бы вы ни находились), оставив сверху только то, что вам нужно. 14. Займитесь йогой Поставьте ноги вверх — конечно, к стене. Поза йоги Випарити Кирани включает в себя лежание на полу и упирание ног в стену. Это не только дает телу хорошую растяжку, но и помогает создать душевное спокойствие. 15. Съешьте немного шоколада Всего квадрат (около 1,4 унции) сладкого может успокоить ваши нервы. Темный шоколад регулирует уровень гормона стресса кортизола и стабилизирует обмен веществ. 16. Медитируйте Пять минут покоя — это все, что нужно, чтобы пожинать плоды медитации. Есть доказательства того, что всего два быстрых приступа безмолвной медитации в день могут снять стресс и депрессию. Найдите удобное место в тихом месте, сосредоточьтесь на своем дыхании и почувствуйте, как эти тревоги начинают исчезать. 17. Обнимайтесь с домашним животным После тяжелого дня прижмитесь к домашнему животному. Домашние животные могут повысить самооценку и даже облегчить жало социального отторжения. 18. Жевательная резинка

23. Write It Down Putting our emotions on paper can make them seem less intimidating. Try journaling before a big exam to calm your nerves. 24. Slurp Some Honey Drown that stress in sweetness with a spoonful of honey. Besides being a natural skin moisturizer and antibiotic, honey also provides compounds that reduce inflammation in the brain, meaning it fights depression and anxiety. 25. Talk to a Friend When something's really bothering you, it can help to share your feelings with a buddy. In fact, more talkative folks tend to be happier in general. So vent to a coworker, friend, or family member.	Жевательная резинка — удивительно быстрый и простой способ победить стресс. Независимо от вкуса, всего несколько минут жевания могут уменьшить беспокойство и снизить уровень кортизола. 19. Выпейте зеленый чай Зеленый чай является источником L-теанина, химического вещества, которое помогает снять гнев. Вскипятите воду, вылейте ее и сделайте успокаивающий глоток. 20. Смейся Смех — один из самых глупых способов победить стресс, но за ним стоит наука. Приступ истерики может усилить кровоток и повысить иммунитет. Посмотрите веселое видео на YouTube (может быть, мопс, играющий на пианино?), чтобы быстро взбодриться. 21. Капните холодную воду на запястья Когда наступает стресс, отправляйтесь в ванную и капните немного холодной воды на запястья и за мочки ушей. Прямо под кожей находятся крупные артерии, поэтому охлаждение этих областей может помочь успокоить все тело. 22. Создайте зону дзен Создайте (или найдите) место, полностью свободное от стресса, куда вы можете пойти, чтобы расслабиться. Поставьте удобное кресло или зажгите благовония и исчезните там на несколько минут, пока напряжение не рассеется. 23. Запишите это

	Изложение наших эмоций на бумаге может сделать их менее пугающими. Попробуйте вести дневник перед большим экзаменом, чтобы успокоить нервы. 24. Хлебните немного меда. Утопите этот стресс в сладости ложкой меда. Помимо того, что мед является естественным увлажнителем кожи и антибиотиком, он также содержит соединения, которые уменьшают воспаление в мозге, что означает, что он борется с депрессией и тревогой. 25. Поговорите с другом Когда вас что-то действительно беспокоит, может помочь поделиться своими чувствами с приятелем. На самом деле, более разговорчивые люди, как правило, счастливее в целом. Так что дайте волю коллеге, другу или члену семьи.