

Пам'ятка «Поради щодо подолання стресу»

1. **З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.** Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. **Сплануйте свій день.** Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
3. **Навчіться керувати своїми емоціями.** Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющити очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.
4. **Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.** Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.
5. **Відпочивайте разом із сім'єю.**
6. **Фізичні вправи знімають нервові напруження.**
7. **Музика - це теж психотерапія.** Слухайте спокійну музику.
8. **Бувайте надворі,** гуляйте, сидіть в парку, бігайте.
9. **Не беріться за непосильні завдання** аби запобігти розчаруванню і невдачам.
10. **Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях** - це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
11. **Не зловживайте** кавою, алкоголем.
12. **Їжте морозиво** - там є компонент, який покращує настрій, і банан - у ньому є гормон щастя.
13. **Вживайте вітамін Е.** Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.
14. **Займайтеся аутотренінгом.** Є багато різних систем аутотренінгу.