

# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

## ❖ Переключение внимания

Не закидывайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретиться со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение

## ❖ Физическая активность

Очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопнуть дверьми. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.



## ❖ Расслабляющие ванны

Такие ванны или бани являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав.

## ❖ Релаксация

Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.

## ❖ Дыхательная гимнастика

Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Упражнение «Квадрат»



# Профилактика борьбы со стрессом

## + Интересное увлечение

Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение, лепка, конструирование.

## + Выход эмоций

Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну. Можно «выпустить пар» громким криком, только кричать нужно «во все горло» и «от души».

## + Позитивное мышление

Считается, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя плохие мысли. Составьте карту желаний, вырежете из газет или журналов, чтобы позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще. Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.



## + Питание

Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в организме. Например, дефицит витаминов группы В приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты: яблоки, морковь, апельсины, болгарский перец, рыбу. Правильное питание – хороший способ борьбы со стрессом!

## + Домашний питомец

Если вы любите животных, обязательно заведите себе собаку или кошку (если нет противопоказаний).

Домашний любимец – чудесный «способ» борьбы со стрессом, ваш «антидепрессант» и успокоительное «средство».

**Помните!** Мы в ответе за тех, кого приручили.

## + Полноценный сон

Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом. Поэтому отложите ваши гаджеты и наслаждайтесь волшебным сном.