



7

ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



1 УЧИТЕСЬ ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ: чаще обращайтесь к положительным эмоциям, событиям и фактам своей жизни.

2 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ, ЖИВИТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Это поможет вернуть ваше сознание в настоящий момент и способствует успокоению и концентрации внимания.

3 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ, ДРУЗЬЯМИ: это лучшее лекарство против стресса, не стоит замыкаться в себе.

4 СМЕНИТЕ ОБСТАНОВКУ: делайте непривычные для вас вещи, посетите места, где давно хотели побывать, возобновите общение с давними, хорошими знакомыми, уделите время любимым занятиям.

5 ЗАПИШИТЕ НА БУМАГУ ВСЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ В ГОЛОВУ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ: это поможет вам отвлечься и снять излишнее напряжение.

6 БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ. Тело и психика неразрывно связаны: физические упражнения помогут вам сбросить эмоциональное напряжение, успокоиться.

7 ФИЛЬТРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ и ограждайте себя от негативных новостей, которые могут вам навредить.

