

## Рекомендации по профилактике стресса

- Ставьте перед собой цели! Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
- Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора, оно помогает преодолеть негативные эмоции.
- Умейте правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали.
- Думайте о себе как об удачливом человеке! Это поможет на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
- Старайтесь больше общаться с позитивными людьми.
- Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
- Отдыхайте правильно! Наполнение своего сердца яркими положительными эмоциями –



**ВАЖНО  
ЗНАТЬ**

### КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



#### ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



#### ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



#### ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



#### ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.

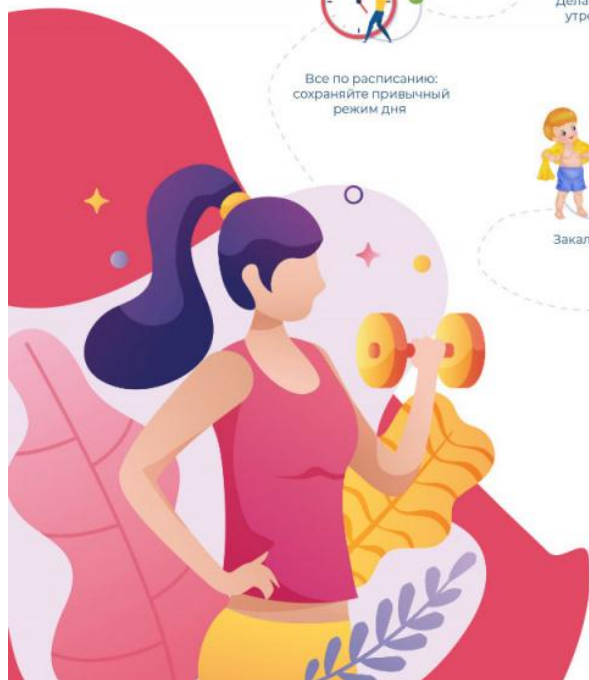


#### СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.



# СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:  
сохраняйте привычный  
режим дня



Делайте гимнастику  
утром и вечером



Регулярно  
проветривайте квартиру  
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок  
мойте руки,  
полощите горло,  
промывайте нос



Ешьте  
свежие фрукты  
и овощи



Ограничьте  
посещение  
людных мест



Следите за временем  
пребывания ребенка  
за компьютером  
(перерыв каждые  
15 – 20 минут)

