



## *Антистрессовые приемы*

### *9 профилактических правил для всех и каждого*

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот некоторые антистрессовые приемы, которые помогут избежать стресс:

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь. В общем, делайте то, что нравится!
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. Осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся прочитанными, а телефонные звонки - без ответа. **Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и** создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

*Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.*

педагог-психолог Гачаева О.В.  
тел.67-23-28, доб.117