

Рекомендации по профилактике стресса



Стресс наносит серьезный вред не только физическому здоровью, но также влияет на психическое состояние и эмоциональное благополучие. Мы начинаем чаще расстраиваться, злиться, нервничать. Длительное пребывание в подобном состоянии приводит к появлению депрессивных и тревожных расстройств. Непродуктивные способы борьбы со стрессом (например, переедание, «срывание зла» на близких, употребление алкоголя) приводят к ухудшению ситуации.



Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера.

Хорошей и достаточно мощной профилактикой является – **смехотерапия**.

Психологи говорят, что даже не искренняя улыбка, вызывает в нашем теле реакцию, в результате которой вырабатывается гормон счастья, и очень скоро ваше настроение поднимется, само собой.

- Чаще смотрите комедии и юмористические передачи.
- Слушайте заразительный смех в записи.
- Читайте интересную, веселую литературу, анекдоты.
- Несмотря на возраст, позволяйте себе игры и небольшие шалости. Квесты, веселые задания и дружеские посиделки будут очень кстати.



☺ **Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.**

☺ **Любите себя, или по крайней мере, старайтесь себе нравиться.**

☺ **Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!**

☺ **Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания!**

