

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

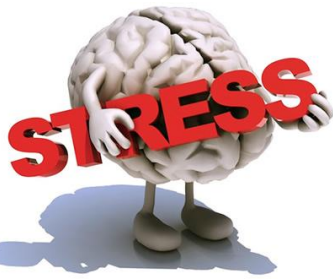
ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улетучиваются.
7. Часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.



*«Жизнь преподносит
нам кислые лимоны,
сделайте себе
лимонад»*

Д. Карнеги



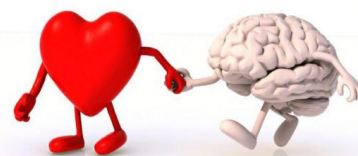
РЕКОМЕНДАЦИИ

- Постарайтесь **увидеть последствия своих действий** и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.

- Будьте оптимистом. Как только вы ловите себя на мрачной мысли, **переключайтесь на что-нибудь хорошее** – этот приём поможет видеть жизнь в более светлых тонах.
- Учитесь говорить НЕТ. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте.
- Не становитесь максималистом: **будьте терпимы и снисходительны к себе и другим.** Ставьте реальные цели
- **Живите настоящим**, преодолевая привычку сожалеть о прошлом и/или переживать о будущем.
- **Правильно питайтесь.** Постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ.
- Стремитесь к разумной организованности. **Составляйте список дел**, классифицируйте их по степени важности и т. д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.
- **Высыпайтесь!** Хотя у каждого своя потребность во сне, но в среднем человек должен спать **8 часов** в сутки.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

- Занятие любимым делом: чтение, музыка, кино, театр и т. д.
- Общение с близким человеком, с детьми.
- Приём успокоительных лекарств, полноценный сон.
- Активное переключение (физическая работа, физические упражнения).
- Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли.
- Разрядка слезами.
- Дыхательные упражнения.
- Прочие методы (баня, массаж и др.)



ПРОДУКТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

- **ВОДА.** Обязательно берите просто чистую негазированную воду, она смывает весь негатив;
- чёрный, горький **шоколад**;
- **ЦИТРУСОВЫЕ** с кислинкой (лимоны, грейпфруты) полезны при стрессах;
- **ОВОЩИ, ФРУКТЫ** желательного оранжевого цвета;
- **КУРИЦА** (крылышки с шейками). Будете обгладывать прожаренные косточки, одновременно забывая о стрессе;
- **МАРМЕЛАД** (разноцветный).

Выложите покупки дома на стол, уже станет веселее!!!

