

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?

СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ КАК РЕАКЦИЯ НА ЛЮБЫЕ СОБЫТИЯ, С КОТОРЫМИ ЧЕЛОВЕКУ ТРУДНО ИЛИ НЕВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ.

Старайтесь замедлить темп Вашей жизни.

Заранее планируйте рабочий день: чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.



Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.



Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.



Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.



Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.



Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.



Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.



Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, изменившее место события не заслуживают столь сильных эмоций.



Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.



Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности вспыльчивости как к источнику болезней.



ФАКТЫ О СТРЕССЕ:

- Треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- Полное освобождение от стрессов вызывает скучу, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета.
- Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.
- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только убивают его.
- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.
- Легкий стресс – естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни!

yazdorov-48.ru

instagram.com/yazdorov_48

vk.com/yazdorov48

