

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЁМЫ

- ❖ Полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится: плавайте, танцуйте, занимайтесь спортом, прогуливайтесь, ухаживайте за питомцем, или же просто сидите на скамейке в парке.
- ❖ Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для Вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что в ответ Вы услышите то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что Вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
- ❖ 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.
- ❖ Один раз в неделю занимайтесь тем, что Вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой Вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, то может стать навязчивым и непривлекательным занятием.
- ❖ Не позволяйте расхищать свою жизнь! Подумайте, сколько времени вы тратите на просмотр телепередач (порой бесполезных), компьютерные игры и социальные сети и телефонные разговоры. Гаджеты крадут часы (даже дни!) Вашей жизни и создают Вам стрессы дополнительные стрессы.
- ❖ 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.