**Поради щодо подолання стресу**

**З’ясуйте, що саме вас турбує**. Розкажіть про свої переживання близькій людині. Це особливий психологічний прийом: озвучивши проблему, ви проаналізуєте, знайдете її причину, і відповідно розв’язання.

**Сплануйте свій день**. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, плин часу «прискорюється». Саме тому вона відчуває надмірну завантаженість і нестачу часу.

**Навчіться керувати емоціями**. Вирватися зі стресового кола допоможе проста вправа: заплющте очі й подумки опиніться на березі океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як через них у тіло входить енергія.

**Усміхайтеся, навіть коли невесело**. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на усмішку організм почне продукувати гормони радості.

**Відпочивайте разом із сім’єю**.

**Знімайте нервове напруження** за допомогою фізичних вправ.



**Cлухайте заcпокійливу музику**. Музика — це теж психотерапія.

**Влаштовуйте прогулянки** на свіжому повітрі.



**Концентруйтеся на позитивних речах**.

**Стимулюйте вироблення «позитивних» гормонів** за допомогою певних продуктів харчування. Наприклад, солодощі, зокрема шоколад, сприяють виробленню серотоніну — «гормону щастя». А молоко, курага і банани поновлюють в організмі запаси калію, які першими вичерпуються під час стресу.

