

# Спокойствие, только спокойствие!

## Дело-то житейское!

В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадежное. Помочь в этом может сбалансированное питание и регулярная физическая активность. Вот несколько простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться **самостоятельно преодолевать** стресс:

- ✓ 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. Ежедневно отводите немного времени для **физических упражнений** (особенно связанные с водой — плавание или акваэробика).



## Берегите себя, избегайте стресса!

- ✓ **Питайтесь правильно!** Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать **временем отдыха**. И уж тем более не стоит «заедать» плохое настроение. Частое и дробное питание — отличный способ и со стрессом справиться и о фигуре не волноваться. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс **никуда не денутся**, а здоровье пострадает.
- ✓ Если нет возможности изменить обстоятельства жизни, то **измените свое отношение** к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций. Сосредоточьтесь на позитивном: может все не так плохо, как вам кажется?!

**НУЖНА ПОМОЩЬ?** Круглосуточная служба экстренной психологической помощи: **8 017 290 44 44**