

Стресс:

9 советов и 4 соблазна

Стресс не всегда вреден. Он может превратиться в стимул, если научиться с ним обращаться. Прежде всего необходимо определить причину стресса для возможного ее устранения. Если устранить причину не удастся, попробуйте применить один из предложенных девяти советов для обуздания стресса, избегая при этом четырех распространенных соблазнов справиться с ним.

СОВЕТЫ:

1. Запишите свои мысли и ощущения в дневник
2. Займитесь рукоделием, уходом за растениями или другим хобби, которое приносит вам радость
3. Поиграйте с домашними животными
4. Займитесь физическими упражнениями, потанцуйте или покатайтесь на велосипеде
5. Займитесь релаксацией
6. Неспешно примите ванну
7. Поговорите с друзьями
8. Послушайте музыку или поиграйте на музыкальных инструментах
9. Запишитесь в хор или книжный клуб



СОБЛАЗНЫ:

1. Напиться
2. Употребить наркотики
3. Небрежно вести себя за рулем
4. Потратиться

