

# **Антистрессовые приемы для всех и каждого**

Подготовила: педагог-  
психолог Жагарина М.  
А.

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей.

Вот что рекомендуют специалисты



1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке.

2. Не реже одного раза в день говорите близким людям теплые слова. Не сомневайтесь, в ответ они скажут вам тоже самое. В нашем суровом мире одно осознание того, что вас кто-то любит способно защитить от тяжелых срывов.



3. 2–3 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 недостаточно тренировались.



4. Пейте побольше воды. Для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать не менее 1–1,5 литров воды в день.



5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, чем вам вроде бы «вредно» (можно чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.



7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель. Можно отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высокой энергетической ценностью.



**Не очень сложные приемы,  
согласитесь? Но следование  
им обязательно убережет вас  
от многих тяжелых стрессов.**