Как известно, стресс — естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни. И вот вам десятка простых, но весьма эффективных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать последствия стресса:

1. Старайтесь вести размеренную жизнь. Заранее планируйте рабочий день, неделю, месяц; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Тем не менее ваши планы должны быть гибкими и не рухнуть от изменений. Будьте к ним готовы!

2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки. Меньше семи и больше девяти часов — уже плохо.

3. Не ешьте на бегу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха и переключения мыслей. С перекусами — та же история.

4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, здоровье страдает, а по окончании «обезболивания» проблем станет еще больше.

5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно

связанная с водой: займитесь плаванием, аквааэробикой или дайвингом.

6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря. Или почитайте любимую книжку, порисуйте, помузицируйте, если играете на чем-то.

7. Находите время отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций. Психотерапия — банальность , но это все равно работает.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вам плохо. Просто объективно взгляните на себя.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности, тревожности, вспыльчивости, как к источнику болезней (так и есть на самом деле). Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение, здоровье, а улыбки в ответ не оставят от стресса и следа.

сайт "Здоровая Россия"