

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня помогает нам правильно распоряжаться временем и чувствовать себя в состоянии контролировать ситуацию.

Отведите в своем расписании время для регулярного приема пищи, общения с семьей, физических упражнений, работы по дому и досуга



ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Достаточная продолжительность сна имеет важное значение для физического и психического самочувствия.

Сон восстанавливает, расслабляет и обновляет организм и способствует устранению негативных последствий стресса





ОБЩАЙТЕСЬ

Поддерживайте связь с родственниками и друзьями, делитесь чувствами и проблемами с теми, кому вы доверяете. Общение помогает улучшить настроение и ослабляет ощущение стресса

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Наше здоровье во многом зависит от того, что мы едим и пьем.

Старайтесь придерживаться сбалансированного питания и принимать пищу с регулярными интервалами.

Пейте достаточно жидкости.

По возможности включайте в рацион много свежих фруктов и овощей





РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Регулярные ежедневные физические нагрузки помогают уменьшить стресс.

Это может быть пешая ходьба, а также более интенсивные упражнения



ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ ПРОСМОТРА НОВОСТЕЙ

Слишком длительный просмотр новостей по телевизору и в социальных сетях может нагнетать стресс.

Ограничьте время получения новостной информации, которая повышает уровень стресса