



Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс

ЗДОРОВЫЕ СПОСОБЫ

- + Проявлять физическую активность
- + Общаться с друзьями, проводить время с семьей
- + Делиться эмоциональным состоянием с близкими
- + Обращаться за помощью к окружающим
- + Уделять время для отдыха и прогулок
- + Заниматься любимыми занятиями и хобби
- + Выделять достаточное время для сна
- + Соблюдать режим дня и правильное питание
- + Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие
- + Проявлять чувство юмора
- + Использовать техники релаксации и расслабления

НЕЗДОРОВЫЕ СПОСОБЫ

- Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь
- Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние
- Употреблять большое количество кофеина, газировки
- Проводить длительное время перед компьютером или телевизором
- Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей
- Откладывать дела на потом
- Эмоционально срываться на окружающих