

могает справиться со сложной ситуацией. Дышите и не прячьте улыбку!



10) Старайтесь с пониманием и снисходительностью относиться к недостаткам своих близких, гораздо проще с улыбкой закрыть за близким человеком тюбик с зубной пастой, чем злиться по этому поводу.

11) Слушайте любимую музыку, доставляющую вам радость и наслаждение.



12) Позволяйте себе хотя бы иногда что-то приятное: от стаканчика мороженого до массажа или приятного путешествия.



И улыбайтесь, несмотря ни на что!

Следуя этим рекомендациям, вопрос, как противостоять стрессу, решится сам собой. Хронический стресс - неприятен, но не смертелен и, как правило, поддаётся коррекции, попробуйте! У вас всё получится!



410029 г. Саратов, ул. Сакко и Ванцетти, д.55

Тел.: (8452)26-00-97

E-mail: obkomobr@gmail.com

<https://sarprof.ru/>

Саратовская областная организация
Общероссийского Профсоюза образования



12 СПОСОБОВ

**"УБЕЖАТЬ ОТ
СТРЕССА"**



В год здоровья, спорта, долголетия особое внимание мы должны уделить своему здоровью и здоровью близких. Стресс не только уносит здоровье, но и сокращает путь к долголетию.

12 СПОСОБОВ "УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА"

1) Почаще оглядывайтесь по сторонам, переключая своё внимание на лица людей, сидящих рядом, на проездной билетик, может он окажется "счастливым, на спешащего мужчину - успеет ли он сесть в автобус или останется ждать следующего и... улыбнитесь!



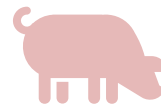
2) Относитесь к себе одновременно и требовательно, и снисходительно. Не грызьте себя сутками, что обидели кого-то незначай, лучше попросите у него прощения. Груз с души снимется, пусть



даже он не простил. Улыбнуться при этом не забудьте.

3) Относитесь заботливо и уважительно не только к своему окружению, но и к себе, и обязательно с улыбкой.

4) Не ешьте что попало. Не забывайте: мы то, что мы едим. Вспомните некоторых домашних животных, например Нуф-Нуф, Ниф-Ниф, Наф-Наф, и улыбнитесь.



5) Постарайтесь больше двигаться, особенно если у вас сидячая работа, найдите для этого способ, который подходит лично вам (бассейн, прогулка, скандинавская ходьба, танцы). Движение заставляет активнее биться сердце, насыщает организм кислородом, поднимает настроение, вызывает улыбку.



6) Закаляйте свой организм контрастным душем, обливанием водой,



а согревайтесь непременно улыбкой!

7) Создавайте благоприятные условия для сна:



✓ не наедайтесь на ночь, но и пустой желудок не даст вам заснуть;

✓ выпейте перед сном стакан теплой воды или молока с медом, или успокоительный травяной чай.



А проснувшись не переходите быстро от сна к бодрствованию, полежите с закрытыми глазами и улыбнитесь наступающему дню.

8) Пребывание на природе позволит разгрузить и успокоить нервную систему. Улыбнитесь пению птиц, шелесту листьев, журчанию ручья, падающему снегу, каплям дождя.



9) Учитесь правильно дышать: ровно, медленно, спокойно и полной грудью. Иногда одно это умение по-