



## *Основные принципы борьбы со стрессом*

Научиться по-новому смотреть на жизнь.

Быть оптимистом.

Регулярно заниматься физическими упражнениями.

Стремиться к разумной организованности.

Учиться говорить «нет».

Учиться радоваться жизни.

Не быть максималистом.

Не концентрироваться на себе.

Не копаться в своем прошлом.

Правильно питаться.

Высыпаться.

### *Способы быстрого снятия стресса*

1. Физические упражнения
2. Глубокое дыхание (см. ниже)
3. Расслабление
4. Отрыв от повседневности
5. Массаж
6. Пересмотр жизненных позиций

### *Глубокое дыхание для снятия стресса*

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).
6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.