

СТРЕСС – это не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете. Г.Селье



Реакция человека на стресс происходит в три фазы:

Первая – это тревога и мобилизация всех сил организма на выработку защитной реакции.

Вторая – сопротивление вредному воздействию и победа над ним, а если победы нет, то наступает **третья** фаза – истощение сил, когда приспособительные возможности организма снижаются, и резко возникает опасность заболевания.

Будьте внимательны к своим мыслям: они – начало поступков:

- изучите сильные и слабые стороны своей личности, своих потребностей и поймите свое предназначение с учетом своих талантов;
- улучшайте свои отношения с самим собой и другими;
- принимайте другого без оценки и осуждения;
- думайте позитивно и с радостью воспринимайте каждый день;
- говорите меньше, меньше беспокойтесь и больше делайте;
- отличайте неудачи от катастроф, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов;
- принимайте уроки жизни и извлекайте опыт из негативных ситуаций;
- избегайте, что чаще всего раздражает вас и является стресс-фактором.

Образ жизни:

- измените в жизни, что не устраивает или измените свое отношение;
- регулярно поддерживайте физическую активность;
- освоите дыхательную гимнастику;
- своевременно отдыхайте;
- будьте заняты;
- не нервничайте;
- помните о распорядке дня;
- обсуждайте с близкими людьми свои проблемы;
- исключите, что вредит здоровью, душевному равновесию и препятствует личностному развитию.



STRESS