

## Рекомендации по сохранению психоэмоционального состояния

- Сохраняйте позитивный настрой.
- Примите тот факт, что вы не можете контролировать все события.
- Будьте уверены в себе, но не агрессивны. Отстаивайте свои чувства, точку зрения, убеждения вместо того, чтобы становиться злыми, пассивными и агрессивными.
  - Научитесь и практикуйте техники релаксации; попробуйте йогу или медитацию.
  - Регулярно занимайтесь спортом.
  - Употребляйте здоровую, сбалансированную пищу.
  - Научитесь эффективно управлять своим временем.
  - Установите для себя правильные приоритеты и говорите «нет» на просьбы, которые создадут дополнительный стресс в вашей жизни.
  - Уделяйте время хобби и интересам.
  - Достаточно высыпайтесь и отдыхайте. Вашему организму нужно время, чтобы восстановиться от стрессовых событий.
  - Не заводите вредных привычек.
  - Обращайтесь за социальной помощью. Проводите достаточно времени с людьми, которых вы любите.
  - Обращайтесь за помощью к психологу или другому специалисту по преодолению стресса или обратной биологической связи, чтобы узнать больше о здоровых способах борьбы со стрессом.
  - Существуют так же другие методы борьбы со стрессом:
    - **Чай.** Во время чаепития организм человека расслабляется и успокаивается, наступает умиротворения и гармония. Лучшие всего успокаивают травяной чай и зеленый. Но если вам нравится другой сорт, то, пожалуйста. Главное, чтобы чашечка чая была вам в радость.
    - **Хобби.** Отличный способ избавления от стресса – заняться любимым делом. Любите вышивать – пожалуйста, прыгать с парашютом – без проблем, петь в караоке – на здоровье. Главное – получать удовольствие от процесса.
    - **Физкультура.** Во время усиленных спортивных тренировок наш организм выплескивает весь тот негатив, что его мучает изнутри. Кроме того, вырабатывается эндорфин – гормон счастья. Попробуйте заняться фитнесом и не заметите, как плохое подавленное настроение сменится счастливой улыбкой.
    - **Сортирование проблем.** Часто психология советует: не можешь решить проблему, забудь о ней. Проанализируйте свои проблемы, распределите их на решаемые и не решаемые. Затем разберитесь с первыми, а об остальных просто забудьте.
  - **Прогулка.** Если вас накрыла волна стресса, прогуляйтесь. Пешие и велосипедные прогулки благотворно влияют на эмоциональное состояние. А свежий воздух поднимает настроение.