

ПАМЯТКА ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

Стресс – это реакция организма на внешние раздражители, которые воспринимаются как угроза или вызов. Он может проявляться физически (головная боль, бессонница) и психологически (раздражительность, тревога).

Но стресс победить легко!

Вот простые правила:

Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса и улучшают общее самочувствие. Прогулки на свежем воздухе улучшают настроение.

Здоровое питание играет важную роль в поддержании здоровья и снижении уровня стресса. Включайте в рацион больше овощей, фруктов и продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами (рыба и морепродукты, растительные масла, семена и орехи).

Достаточный сон. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки, т.к. недостаток сна может усилить чувство стресса.

Практикуйте релаксацию. Медитация, йога и глубокое дыхание могут вам помочь успокоить ум и тело, снижая уровень стресса.

Социальная поддержка. Общение с друзьями и семьей может оказать значительное влияние на снижение уровня стресса. Поддержка близких людей важна для психического благополучия.

Эффективное управление временем позволит вам избежать перегрузок и снизить уровень стресса. Планируйте дела заранее и расставляйте приоритеты.

Откажитесь от вредных привычек – курение, алкоголь и другие вредные привычки могут усугубить симптомы стресса. Постарайтесь отказаться от них или свести их употребление к минимуму.

Методы снятия стресса:

Выполняйте легкую растяжку и самомассаж с использованием натуральных масел.

Сосредоточьтесь на спокойном дыхании.

Используйте письменные практики, такие как ведение дневника или написание писем, чтобы выразить накопившиеся эмоции.

Отложите использование гаджетов перед сном, чтобы улучшить качество сна

Практикуйте утреннюю нейрогимнастику и обонятельные упражнения для улучшения концентрации и снижения чувства усталости.

