**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



**ПАМЯТКА**

**17 способов защитить себя от стресса**

**Профилактика стресса** – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

**1.Относитесь ко всему проще.**

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

**2.Учитесь позитивному мышлению**

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

**3.Используйте способы переключения**

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

**4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций**

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

**5.Больше смейтесь**

Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей.  Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

**6.Занимайтесь физическими упражнениями**

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

**7.Будьте благодарны за то, что имеете**

Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса**.**Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.

**8.Расслабляйтесь**

Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

**9.Отправьтесь в путешествие**

Одна моя знакомая испытывала хронический стресс, связи с беспокойством за свое здоровье и увольнением с работы. Ее любимый подарил ей путевку в Мексику. После возвращения ее не узнать. Все стрессы она оставила в другой стране. Попробуйте и вы, если конечно любите путешествовать.

Кстати, необязательно ехать в другую страну, можно заняться туризмом даже в родном городе.

**10.Принимайте ванны**

Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

**11.Бывайте на свежем воздухе**

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

**12. Используйте самовнушение**

Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь на работе, можно говорить следующую формулу: «Внутри и вокруг меня мир и гармония».

**13.Найдите себе увлечение**

Любимое хобби – замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ. Хорошо. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.

**14.Составьте список того, что вас радует**

Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.

**14.Мечтайте и фантазируйте**

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делайте это с удовольствием и в настоящем времени. И  затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

**16.Ведите дневник**

Дневник помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. А так же ведение записей оказывает функцию психотерапевта, вы пишите о том, что вас тревожит, и вам становится легче.

**17.Обратитесь к психологу**

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

**Материал подготовлен**

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.