**Памятка «Как преодолеть стресс»**

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т. д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

**Способы избавления от стресса:**

• Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, что пока изменить невозможно.

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

•**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. Стараться видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» – гласит народная мудрость.

• Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы.

• Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.

• Никогда не обижаться на судьбу.

• **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.

• Переоценить свои ценности, если необходимо.

• Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.

• Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну. Не стараться сделать все и сразу.

• Не забывать об отдыхе, высыпаться. Планировать свою жизнь.

• Стремиться к высшей из доступных целей и не вступать в борьбу из-за безделиц.

• Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.

• **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.

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

**Что может помочь в преодолении стресса**

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

• Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.

• Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

• Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

• Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь.

• Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

• Погуляйте на свежем воздухе.

**Здоровья и удачи Вам!**