

# Способы и принципы преодоления стресса

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем.

**К способам снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:**

- *В любой ситуации следует сохранять оптимизм.*
- *Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.*
- *Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.*
- *Учиться радоваться жизни.*
- *Не быть максималистом.*
- *Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.*
- *Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.*
- *Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.*
- *Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.*
- *При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.*

**Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.**