

*«Людей расстраивают не события, а то, как они эти события воспринимают»  
Этикет, 100 лет до нашей эры*

В нынешнем столетии на человечество обрушилась лавина болезней, причина которых стресс либо сбой в иммунной системе.

Темп жизни стал головокружительным, напоминает скоростные гонки, затягивает и изнуряет, приводя человека к сильному нервному напряжению. Вечно куда-то торопясь и постоянно о чем-то беспокоясь, мы почти не оставляем времени для себя, семьи, друзей и многого другого, что делает наше существование более содержательным. А дни полноценного отдыха становятся в нашей жизни большой редкостью.

# Как справиться со стрессом?



✚ **Научитесь по-новому смотреть на жизнь!** Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми. Не во власти человека повлиять на чье-либо поведение, кроме своего собственного, а эмоциональное благополучие слишком дорого, чтобы доверять его посторонним. Постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.

✚ **Стремитесь к разумной организованности.** Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т.д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.

- ✚ **Не становитесь максималистом:** будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.
- ✚ **Высыпайтесь!**
- ✚ **Регулярно занимайтесь физическими упражнениями!** Это превосходный способ снять напряжение. Даже 20-минутные интенсивные занятия могут сильно уменьшить стресс.
- ✚ **Питайтесь правильно!** Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше – жиров, соли и сахара. Одновременно вы снизите риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкозаболеваний, тучности, диабета и др. Не употребляйте много кофе и других кофеиносодержащих продуктов (чай, шоколад) – они стимулируют выработку адреналина. Достаточно 2-3 чашек в день.
- ✚ **Не злоупотребляйте алкоголем!** Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту. Состояние опьянения и выход из него сами по себе служат стрессом. Выпивший человек может совершить поступки, которые повергнут его в еще больший стресс.
- ✚ **Учитесь радоваться жизни!** Не откладывайте счастье на завтра. Концентрируйте внимание и чувства на том, что делаете, и получайте удовольствие от работы, а не от того, что она даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи (красивый закат, внимание супруга, вежливое слово и т.д.).
- ✚ **Не заикивайтесь на себе!** Есть много дел и людей, достойных внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в помощи.
- ✚ **Будьте оптимистичны!** Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

**УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!**

*Социально-педагогическая  
и психологическая служба университета*