



**С 3 октября по 10 октября  
проходит городской декадник  
на тему:**

**«Профилактика психических  
заболеваний – как перебороть  
стресс (к Всемирному дню  
психического здоровья)».**

## **КАК ПЕРЕБОРОТЬ СТРЕСС**

Стрессу мы подвергаемся каждый день, но в наших силах не допустить усугубления ситуации, к тому же, следствием этого состояния может стать депрессия, а иногда даже более серьезные расстройства. Можно ли справиться со стрессом, не прибегая к помощи врачей? Оказывается, можно и нужно!

Каждый из нас в борьбе с этим состоянием выработал свои собственные рецепты. То, что подходит для одного человека, неприемлемо для другого, мы все разные, и способы решения проблем также отличаются.

**Вот несколько простых советов, которые помогут не впустить стресс в вашу жизнь:**

**Планируйте.** Составьте список дел на день, неделю, месяц, год. Вы будете удивлены тем, сколько времени пропадает впустую. Используйте его с пользой. Не позволяйте событиям неожиданно свалиться, как снег на голову. Берегите свое и чужое время. Систематическое планирование позволит вам научиться находить выход из любой ситуации, быстро принимать решения. Не тяните время. Не имейте привычки откладывать дела в долгий ящик. Выполняйте работу и поручения незамедлительно. Решайте проблемы по мере их поступления. Оставляйте запас времени, когда планируете путешествие, поездку, командировку. Учитывайте возможность возникновения непредвиденных ситуаций в дороге.



**Воспринимайте реальность адекватно.** Осознайте, что проблемы - нормальное явление, всегда можно найти выход из сложившегося положения. Ваша собственная оценка реальности может привести к возникновению стресса. Попробуйте пересмотреть свою жизненную позицию. Ставьте перед собой посильные задачи, такие, которые вы в состоянии выполнить.

Старайтесь объективно оценивать свои силы и возможности. Не занижайте, но и не завышайте оценку самого себя. Это уберезит вас от промахов. Полетайте в облаках, но не забывайте после этого опуститься на землю. Попытайтесь убедить себя в том, что вы можете больше, чем вам кажется.

**Правильно питайтесь.** Рациональное и сбалансированное питание способно повысить вашу работоспособность, укрепить иммунитет, сохранить стройную фигуру. Отдайте предпочтение овощам, фруктам, белкам, исключите продукты быстрого приготовления, ограничьте употребление жиров, соли и сахара. Употребляйте достаточное количество жидкости, преимущественно чистую воду, соки. Не злоупотребляйте кофе и алкоголем.

**Долой ежедневную рутину!** Не



забывайте баловать себя. Чудесный эффект может оказать поход по магазинам, посещение кино или театра, вечерняя прогулка, встреча с друзьями, горячая ванна, небольшое путешествие... Вариантов масса. Кому-то поможет новая шуба, некоторые справятся с помощью любимой шоколадки (которая, кстати, содержит необходимые для этого вещества).

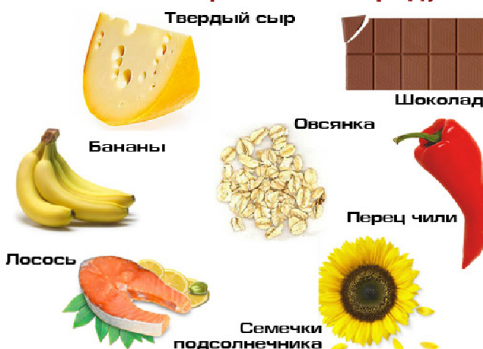
**Живите настоящим.** Не

зацикливайтесь на прошлых неудачах и ошибках, воспринимайте их как опыт.

Настраивайтесь на позитив. Заложите фундамент успешного будущего – бросьте курить, займитесь спортом, похудейте, обновите гардероб. Начните с мелочей, из них состоит жизнь.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

#### Самые "антистрессовые" продукты



забывайте баловать себя. Чудесный эффект может оказать поход по магазинам, посещение кино или театра, вечерняя прогулка, встреча с друзьями, горячая ванна, небольшое путешествие... Вариантов масса. Кому-то поможет новая шуба, некоторые справятся с помощью любимой шоколадки (которая, кстати, содержит необходимые для этого вещества).