**Як же запобігти негативному впливу стресів? Як захистити себе від них?**

• Спробуйте визначити для себе, що викликає у Вас хвилювання. Записуючи проблему, можна прояснити суть питання. Це чудовий спосіб, якщо ви почали хвилюватися серед ночі. Запишіть думки і намітьте час, в який ви будете їх вирішувати на наступний день, щоб трохи відпочити. Пам'ятайте, що «година вранці варта двох увечері».

• Розплануйте свій день. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Виконуйте намічені завдання залежно від їх важливості, не робіть усе в останню хвилину.

• Включіть в своє життя правильне харчування, здоровий сон, дієту, фізичні вправи і постарайтеся, щоб це було з Вами завжди, а не на короткий проміжок часу.

• Послухайте музику. Музика, як відомо, надає величезний ефект.

• Знайдіть час для занять, які приносять вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.

• Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи, танці, спів.

• Якщо внаслідок стресу ви почали палити та збільшили вживання алкоголю, знайте — це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров’ю досить велика.

• Якщо ви відчуваєте себе самотнім, хай у Вашому будинку з’явиться чотириногий улюбленець - кішка або собака.

• Використовуйте засоби аромотерапії (м’ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, собача кропива, глід, м’ята, меліса, звіробій). Вони діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни (+34—37°С) з хвойним екстрактом та морською сіллю.

• Змінюйте те, що можна змінити, і приймайте як долю те, що поки змінити неможливо.

• Уникайте неприємних людей. Ніколи не дратуйтеся від спілкування з людьми, якими б вони не були. Приймайте людей такими, якими вони є. Якщо доводиться спілкуватися з нестерпною людиною, радійте, що ви не такий. Бережіть нерви і посміхайтеся — перемога однаково залишиться за вами.

• Більше спілкуйтеся з цікавими людьми. Порадьтеся з ними, запитайте, як вони розв’язують ті чи інші питання. Не замикайтеся в собі.

• Живіть сьогоднішнім днем і отримуйте від цього задоволення.

Джерело: https://vopnl.vn.ua/one?st=273