

# УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ, ЧТОБЫ СТРЕСС НЕ УПРАВЛЯЛ ТОБОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



## • **Правильное планирование и организация деятельности, смена деятельности и отдыха**

Четкая организация времени позволяет контролировать чувство беспокойства и неуверенности. Определение важности и срочности задач поможет сконцентрироваться на решении реальных проблем и снизить проявления стресса по поводу возрастных вещей.

## • **Общение с близкими**

Общение с друзьями и близкими людьми может помочь поделиться эмоциями и получить поддержку в трудные моменты, сохранить эмоциональное равновесие.

## • **Здоровый образ жизни**

Регулярное соблюдение здорового режима питания, сна и отдыха улучшают общее самочувствие, снижают уровень стресса и тревожности, замедляют процессы старения.

## • **Поиск хобби и увлечений**

Занятие увлекательным хобби или творческой деятельностью, любой процесс творчества является для психики исцеляющим.

## • **Развитие эмоционального интеллекта**

Эмоциональная зрелость способствует росту продуктивности деятельности, развитию лидерских качеств, эффективной коммуникации и стрессоустойчивости, повышает позитивный настрой и жизнестойкость.

## • **Практика осознанности и медитации**

Регулярная медитация и практики осознанности помогают держать стресс под контролем и улучшают эмоциональное благополучие.

## • **Глубокое дыхание**

Практики глубокого дыхания помогают успокоить нервную систему и снизить уровень тревоги. С помощью медленно-го и глубокого дыхания возможно остановить поток навязчивых мыслей, повысить внимание и сосредоточенность. Выполняйте короткие дыхательные практики в течение дня и перед сном.



## • **Избегание излишней информационной нагрузки, осознанный информационный детокс**

Определите четко когда и сколько времени вы отводите на проверку почты, просмотр новостей, онлайн-развлечения. Это сохраняет энергию и позволяет быть эффективным в деятельности.

## • **Физическая активность** • **Психологическая поддержка**

Даже простые физические упражнения, ходьба в умеренном темпе могут помочь снизить уровень стресса за счет выделения эндорфинов - гормонов радости.

Обращение за помощью к психологу важно в моменты сильного напряжения для того, чтобы разобраться в причинах стресса и найти способы его преодоления.