

Захисти себе від стресу

- ❖ 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.
- ❖ Дотримуйтеся основних правил здорового способу життя, які включають правильне харчування, здоровий сон, фізичні вправи, відмову від шкідливих звичок тощо. Намагайтеся дотримуватись цих правил 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.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:

- 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 посміхайтесь - перемога однаково залишиться за вами.
- Більше спілкуйтеся з цікавими людьми. Порадьтеся з ними, запитайте, як вони розв'язують ті чи інші питання. Не замикайтесь в собі.
- Живіть сьогоднішнім днем і отримуйте від цього задоволення.

Допомогу в подоланні стресових ситуацій та поради, як їх уникати, Ви можете отримати в Вінницькому обласному науково-практичному Центрі психосоматичної медицини – довідки за тел. (0432)507-918.