

## Как избежать стресса

**От накопившегося раздражения и чувства неудовлетворённости необходимо избавляться, ведь стресс часто провоцирует болезни.**

- **Не стесняйтесь открыто высказывать своё мнение и выражать эмоции.** Терзаться и протестовать в душе, сохраняя невозмутимый вид, вредно для здоровья.
- **Осознайте пределы своих возможностей, радуйтесь делу своих рук.** Не стремитесь достичь во всех видах своей деятельности совершенства, будьте готовы к неудачам, без них ещё никому не удавалось прожить. Не завидуйте другим, у которых всё получается, возможно, за свой успех они расплачиваются здоровьем.
- **Не пытайтесь быть хорошим для всех.** Чем сильнее вы зависите от мнения окружающих и менее уверены в себе, тем более уязвимы психологически. Подбадривайте своё внутреннее «Я» словами А.С.Пушкина: «Ты сам - свой высший суд». Не напрашивайтесь на чужое одобрение, и самочувствие будет на высоте.
- **Мыслите позитивно.** Думайте о том, что имеете, а не о том, чего у вас нет. Не расстраивайтесь из-за потерянных вещей или напрасно потерянного времени. Вспомните Ломоносова, утверждающего: «Откуда сколько убыло, столько же туда и прибудет». У исповедующих эту жизненную позицию меньше поводов для болезней.
- **Не скупитесь на улыбки.** В организме всё взаимосвязано: стоит чуть приподнять уголки губ – и в головной мозг поступает сигнал – жить здорово. Нервная система передаёт эту установку внутренним органам.
- **Плачьте на здоровье.** Учёные утверждают, что слёзы – лучшая профилактика и надёжное лекарство от болезней. Вы не в состоянии выдавить из себя ни слезинки? Тогда кричите как можно громче и пронзительнее, пока не сбросите накопившееся напряжение. Громоподобный мужской крик не средство устранения, а всего лишь альтернатива тихим женским слезам.
- **Раньше вставайте по утрам.** Дефицит драгоценного времени, из-за которого вы нервничаете, собираясь на работу, активизирует в головном мозге программу саморазрушения. Достаточно перевести стрелку будильника на 10-15 минут вперёд – и хорошее самочувствие в течение дня будет вам обеспечено.
- **Стремитесь к одиночеству.** Ежедневно выкраивайте хотя бы полчаса, чтобы побыть с собой наедине. Главная проблема жителей крупных городов в избытке общения и дефиците личного пространства. Однако при желании местечко для уединения можно выкроить: поможет расслабиться неспешная прогулка перед сном, чашка чая на кухне или принятие ванны.

*Источник: газета «На здоровье»*