

# Способы борьбы со стрессом

Универсальным средством борьбы со стрессом является состояние счастья, в котором должен постоянно пребывать человек. Для того, чтобы не терять оптимистичный настрой в любой жизненной ситуации, необходимо развить в себе следующие отличительные черты характера и привычки:

1. Больше смейтесь, иронизируйте, улыбайтесь. Движение мышц на лице активизирует мозговые центры, отвечающие за хорошее настроение.
2. Старайтесь свои усилия направлять не на самобичевание и жалость по отношению к себе, а на решение возникающих трудностей.
3. Тренируйте собственные эмоции: держите их под контролем, не проявляйте агрессию, во всем старайтесь находить компромиссы и мирные пути решения.
4. Следите за осанкой тела, ведь счастливые люди ходят не сгорбившись, а прямо, уверенно и красиво.
5. Старайтесь замечать те мелочи, которые радуют вас больше всего, почаще доставляйте себе удовольствие любоваться, обладать, наслаждаться ими.
6. Не упускайте возможности заниматься спортом. Физическая активность поднимает настроение, снимает нервное напряжение ликвидирует симптомы депрессии.
7. Исключите общение с людьми, являющимися эмоциональными вампирами. Распознать их очень просто: одни все время вас критикуют, не давая достигать высот в каких-либо сферах деятельности, другие – постоянно жалуются, сбрасывая на вас груз своих психологических проблем.
8. Научитесь расслабляться, ведь среди методов релаксации есть немало приятных и интересных, которые непременно доставят вам массу удовольствия.
9. Не отказывайтесь от общения с близкими, родственниками, друзьями. Одинокие люди не бывают счастливы.

Не забывайте и об универсальных приемах, которые не только помогут побороть стресс, но и станут вашими полезными привычками:

- **Правильно питайтесь.** Сбалансированный, полноценный и разнообразный рацион питания дает организму необходимую энергию на борьбу со стрессами. Пейте витаминные комплексы, помогающие укрепить иммунные свойства организма, не забывайте о пользе свежевыжатых фруктовых и овощных соков.
- **Самомассаж.** Его вы можете выполнять самостоятельно. Легкое массирование висков, плеч, рук, талии, живота, икр ног поможет избавиться от напряжения, приобретенного в течение эмоционально насыщенного рабочего дня.
- **Здоровый сон.** Если он достаточный, полноценный и безмятежный, человек никогда не будет жаловаться на хроническую усталость, головные боли, чувство тревоги или растерянности. Сон является незаменимым для человеческого организма. Положительный эффект, который мы получаем от сна, нам не может предложить ни один другой способ расслабления и отдыха.