

Что делать для профилактики стресса

- 1 Гулять по городу, по новым местам, ездить на природу, посещать интересные мероприятия: театры, мастер-классы.
- 2 Сбалансированно питаться, полноценно спать и заниматься физической активностью.
- 3 Посещать бани, сауны, бассейн, чаще принимать ванны или душ.
- 4 Выделить время на общение с друзьями и близкими, ухода за собой, творчества и хобби, которое не связано с работой.
- 5 Пить травяные настои и отвары с успокаивающим действием.
- 6 Создать благоприятную атмосферу для отдыха и релаксации: приглушенный свет, свечи, аромамасла, любимая музыка.
- 7 Дарить себе подарки – то, чего давно хотелось.
- 8 Позволить себе плакать. В слезах есть пептиды, которые снимают напряжение и повышают стрессоустойчивость.
- 9 Посещать клубы по интересам, психотерапевтические группы для взрослых.
- 10 Не говорить о работе в свободное время, если эти разговоры вызывают у вас негативные эмоции.