Комплексне подолання стресу

Важливим фактором , що допомагає багатьом людям долати стреси, — це природно властивий їм оптимізм, глибока внутрішня переконаність, що, попри всі труднощі й незгоди, за великим рахунком у житті все буде добре.

Медичні дослідження показують, що в оптимістів у середньому менше підточується імунна система, й навіть тиск у відповідь на стрес підвищується в них не надто сильно.

Особливу стійкість до стресів демонструють люди свідомі, чесні, надійні, з розвиненим почуттям обов'язку, які мають тверді моральні переконання й звичку шукати позитив у будь-яких випробуваннях. Вони й живуть, звичайно, довше, й здоров'я в них краще.

Комплексне подолання стресу

Виконано студенткою та методичним керівником Білгород-Дністровського медичного училища:
Танасієнко А.А,
Ванюшнкіною О.А.

Активація Windows

Я хочу запропонувати вам способи, які допоможуть перемогти стрес

1.Будь у русі!
При заняттях спортом організм виробляє гормони щастя.

2.Скажи ні конфліктам!
Намагайтеся уникати конфліктних ситуацій і тих факторів, які є для вас неприємними

3.Візьміть паузу.
Майже завжди стрес стає наслідком напруги. Тому відпочинок в цій ситуації повинен стати основним методом вирішення проблеми.

4.Вітаміни.
Стан стрессу позбавляє організм людини багатьох корисних речовин.

5.Спосіб життя
Правильне харчування—важлива профілактика стрессу, крім того обов'язково потрібно висипатися

6.Більше посміхайся
Коли наші губи розпливаються в усмішці, то гарний настрій з'являється на підсвідомому рівні.

7.Аромотерапія.
Багато ефірних масел чудово заспокоюють. Спробуйте додавати їх в вашу вечірню ванну.

Активація Wind