**КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС**

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. Необходимо следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Некоторые способы контроля неприятных эмоций, вызванных стрессом:

***Относитесь ко всему проще.***

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни.

***Учитесь позитивному мышлению.***

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

***Используйте способы переключения.***

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь.

***Освобождайтесь от отрицательных эмоций.***

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтобы не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушку.

***Больше смейтесь.***

Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим. Смех делит на кусочки наши трудности и с ними проще бороться.

***Занимайтесь физическими упражнениями.***

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

***Будьте благодарны за то, что имеете.***

Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.

***Расслабляйтесь.***

Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно, в течение 10-30 минут, заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

***Бывайте на свежем воздухе.***

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

***Найдите себе увлечение.***

Хобби – замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: «Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию.

***Составьте список того, что вас радует.***

Уделите несколько минут тому, чтобы написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать.