

## **Шість способів поліпшити душевний та фізичний стан в умовах стресу**

- **Знайдіть точки опори.** Вони мають ґрунтуватися на звичних для вас діях. Складіть детальний розпорядок дня, виокремивши час для харчування та перерив для відпочинку. Намагайтеся дотримуватися цього розпорядку. Для наочності можна позначати виконані пункти у плані.
- **Контактуйте з природою, приділяйте час хобі.** Проведіть час у парку або на березі річки чи озера. Відчуйте навколишні запахи, звуки. Перебирання дрібних камінчиків або пересипання піску з долоні в долоню сприяє розслабленню вашої нервової системи. Якщо ви вмієте в'язати чи вишивати – приділіть час заспокійливому хобі. Не вибирайте надто складні схеми чи малюнки. Заняття рукоділлям мають розслаблювати, а не посилювати тривожність.
- **Не мовчіть та не стримуйте сльози.** Знайдіть спосіб виразити свої думки та переживання. Про те, що трапилося, можна не лише розповідати тому, хто готовий вислухати, а й писати твори (листи, оповідання, казки): як на папері, так і в електронному форматі для розміщення в соціальних мережах, на блогах тощо. У цих творах можна розповідати, скаржитися, обурюватися тощо.
- **Підтримуйте фізичний контакт.** У цей період, кожен потребує обіймів, тобто відчуття підтримки на фізичному рівні. Також важливо структурувати власні емоції, висловити свої страхи і переживання.
- **Робіть дихальну гімнастику.** Якщо ви відчуваєте, що вашому організму для боротьби зі стресом не вистачає власних ресурсів у пригоді стануть техніки розслаблення, приміром дихальні гімнастики, медитації тощо.
- **Зверніться по допомогу до фахівців.** Якщо впоратися зі стресом самотійно або за підтримки близьких, друзів чи колег не вдається, обов'язково зверніться по професійну кваліфіковану допомогу. Потреба в такій допомозі не є свідченням слабкості, а навпаки, - ефективною турботою про себе. Відновивши свій психоемоційний стан, ви можете повернутися до роботи, продовжувати повноцінне життя.