

Стресова ситуація: допомогти самому собі

- Систематичні фізичні вправи.
- Теплий душ.
- Виговоритися, виплакати.
- «Дружба» з кішками та собаками.
- Прогулянка на свіжому повітрі.
- Слухання улюбленої музики.
- Шукання позитиву і бути джерелом позитиву.
- Спілкуватися з добрими, позитивними людьми.
- Організовувати хвилини творчості (ліплення, малювання, написання віршів, танцювання чи наспівування під улюблену мелодію).
- Якщо неможливо вплинути на події, то слід змінити своє ставлення до них.
- Обмежити «споживання» інформації, що засмучує.
- Читати хороші книги.