



***Найбільш ефективні способи
підвищення стресостійкості та
профілактики психічного здоров'я:***

1. Визначте природу свого стресу: знайдіть першопричини. Знайдіть час побути наодинці із собою і записати в блокноті все, що викликає у вас занепокоєння.
2. Складіть план по зменшенню впливу стресу на ваше життя. Включіть до свого режиму дня обов'язковий відпочинок. Виявивши джерела стресу, намагайтеся

менше приділяти їм часу. Замініть це заняттям хобі, спілкуванням з приємними для вас людьми, рідними, близькими.

3. Поділіться своїми проблемами з іншими людьми. Це можуть бути друзі, родичі та колеги. Не залишайтеся наодинці зі своїми переживаннями.

4. Якщо можливо, вирішуйте тривожні ситуації невідкладно. Не приховуйте образи, одразу вирішуйте робочі/учбові конфлікти. Якщо стрес викликають невизначені події і сценарії, продумайте їх детально і прийміть рішення настільки швидко, наскільки це можливо.

5. Уникайте або максимально обмежуйте час спілкування з людьми, які вам не приємні.

6. Вчіться справлятися зі стресом. Будьте зібрані і стримані, намагайтеся контролювати прояв негативних емоцій стосовно оточуючих.

7. Підтримуйте фізичну активність. Заняття спортом, медитативні техніки, свіже повітря і фізичні навантаження допоможуть зняти психічну напругу.

8. Робіть масаж, приділіть щодня хоча б 20 хвилин розслабленню.

9. Правильно харчуйтеся, уникайте надмірного вживання алкоголю, кофеїну, краще відмовитися від шкідливих звичок повністю.

10. Дотримуйтеся графіка сну, максимально ефективно використовуйте час, щоб не лягати спати надто пізно. Не дивіться телевизор перед сном, краще почитайте хорошу книгу або послухайте спокійну негучну музику. Намагайтеся мінімізувати сторонні шуми і подразники, коли засинаєте.

Психічне здоров'я кожного в першу чергу залежить від нього самого і його близьких. Задача кожної сучасної людини зберігати свою душевну рівновагу, бути готовою до стресових ситуацій, і за необхідності звертатися за допомогою, а не пускати на самоплив симптоми перевантаження, депресії, емоційної нестійкості.