

# ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС?



1. Довіряйте лише перевіреним джерелам інформації.



2. Робіть перерву від новин та соціальних мереж.



3. Виконуйте посильні фізичні вправи. Краще всього – зранку.



4. Харчуйтеся збалансовано.



5. Вчасно відпочивайте та дотримуйтесь режиму дня.



6. Спілкуйтесь з друзями, родичами та людьми, яким ви довіряєте.



7. Шукайте позитивні сторони.



8. Зберігайте особистий простір.



9. Відмовтесь від надмірного вживання алкоголю та куріння.

## ЯК ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ ТА ВІДПУСТИТИ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ



Піші прогулянки щодня, хоча б 15хв.



Розмова з тим, хто підтримає.



Текст. Щоденник, лист собі.



Малювання.



Загорнутися в тепле.



З'їсти смачненьке.



Музика, що надихає.



Ванна.



Зарядка, спорт, біг.



Свій варіант – робити те, що хочу, що приносить задоволення.



Який спосіб **не працює?** —  
Виміщати негатив на ближніх, рідних, підлеглих, менших, беззахисних.