

## ПАМЯТКА «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА»

*Окружающий мир – это зеркало,  
в котором каждый человек видит свое отражение.  
Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем,  
а их успешное преодоление.*

1. Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить.
3. Научиться без каких либо условий понимать, а лучше уважать всех, начиная с себя.
4. Если невозможно изменить трудную ситуацию, можно изменить свое отношение к ней.
5. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а потому, что у нас есть.
6. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки.
7. Радуйте себя тем, что способно вас порадовать.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.
9. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.
11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. А будущего еще нет. Живите «здесь и сейчас».
12. Создать комфортные условия работы.
13. Помнить, что все трудности можно преодолеть.
14. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
15. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам».
16. Укреплять физическое здоровье.