

Советы врача – как пережить стресс

Различные стрессовые ситуации ежедневно, к сожалению, переживает каждый человек. Как пережить стресс, максимально сохранив своё душевное и физическое здоровье, советует врач:

- исключить любые источники информации, особенно перед сном (интернет, ТВ-программы), вызывающие у вас сильную тревогу или панику;
- снять стресс быстро и эффективно помогут упражнения на дыхание: вдыхать медленно на четыре счета, затем также на четыре счета выдыхать;
- больше общаться с близкими и приятными вам людьми;
- переключитесь на ежедневные дела: уборка в доме, работа на приусадебном участке;
- смотрите комедии.
- балуйте себя любимым лакомством (темный шоколад, орехи, ягоды).



