

## **Антистрессовые профилактические правила для всех и каждого**

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей.

Ученые разрабатывают системы и методы, помогающие современному человеку не попасть в «стрессовый плен».

### **Некоторые советы специалистов**

**1.** Полдня в неделю проводите так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

**2.** Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова (ребенку, супругу и др.). Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое.

В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

**3.** Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

**4.** Больше пейте воды (не спиртных напитков). Чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литров в день.

**5.** По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно».

Можно, к примеру, чуть-чуть нарушить диету, которую вы соблюдаете; побалуйте себя сладким, ложитесь спать раньше или позже, чем обычно).

Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно превратиться в ипохондрика.

**6.** Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа.

Порой людская бесцеремонность крадет часы (даже дни) вашей жизни и создает вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

**7.** Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки.

Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

**8.** Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

*Согласитесь, не очень сложные приемы?  
Но следование им обязательно убережет вас от многих  
тяжелых стрессов.*