

## Антистрессовые приемы для подростков и взрослых

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешеный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Предлагаем выбрать для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами.

Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится - **гуляйте, танцуйте, плавайте**, или просто **валяйтесь** на диване с интересной книгой.

Не реже раза в день **говорите своим близким теплые слова**, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит - это защита от серьезных нервных срывов.

Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе **физическую нагрузку**. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

Пейте больше воды.

Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что "вредно", но доставляет Вам удовольствие - **побалуйте себя сладеньким**, нарушите диету и т.д. Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.

Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе **не общаться с бесцеремонными людьми**, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа "пустые" письма.

Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться **интенсивной физической работой** - уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

Дайте возможность себе **"выпускать пар"**, но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное - не "вмешивать" в свое настроение окружающих.

Если нет аллергии, ешьте минимум один **банан в день**. Это чудодейственный продукт, который наряду с **черным шоколадом** прекрасно поддерживает нервную систему.

Полезно **слушать спокойную музыку** на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.