

## Ведение здорового образа жизни повысит Ваши ресурсы при столкновении со стрессом.

Позаботьтесь о **качественном сне**: старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 8 часов.

Включайте доступную Вам **умеренную физическую активность** в свой распорядок дня, о безопасных нормативах и формах которой проконсультируйтесь у врача.

Придерживайтесь принципов **рационального питания**. Соблюдайте рекомендуемый врачом питьевой режим.

**Не употребляйте психоактивные вещества**. Помните, что алкоголь не только вредит физическому здоровью, но и провоцирует развитие депрессии. Никотин вызывает выброс гормонов стресса. Поэтому вместо того, чтобы облегчить переживание стресса, эти вещества будут его лишь усиливать, одновременно уничтожая запас здоровья человека.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)

Электронная почта:

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



## Профилактика стресса

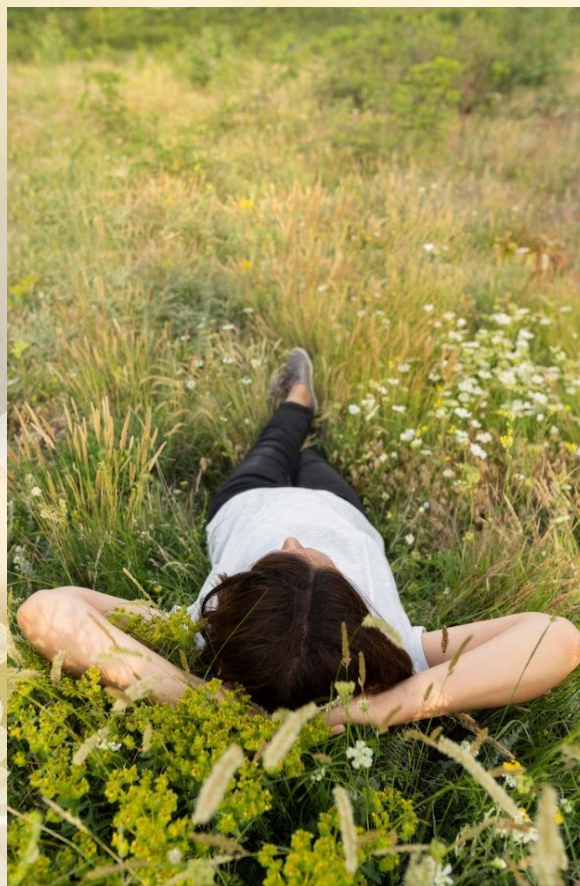


**Возьмите собственное  
здоровье и душевное  
благополучие в свои  
руки!**

## Какие внутренние убеждения могут провоцировать стресс?

- Убеждения человека в том, что большинство людей не заслуживают доверия, что с ними нельзя расслабляться, иначе его непременно обманут, предадут или подведут. Такие убеждения заставляют человека пребывать в постоянной боевой готовности, в постоянном напряжении, ожидании неприятностей.
- Убеждение в том, что другие люди или внешние обстоятельства виноваты в негативных эмоциях, которые человек испытывает. Тем самым он отказывается от ответственности за свои переживания и позволяет эмоциональной пучине поглотить его.
- Невозможность человека смириться с тем, что окружающие люди могут иметь отличную от его точку зрения. Убеждение человека в том, что его долг доказать ошибочность их мнения, иначе другие люди сойдут с истинного пути. Подобные установки приводят человека к бесконечным изматывающим спорам.

Организируйте свой образ жизни так, чтобы оградить себя от излишних стрессов.  
**Заботьтесь о своем душевном благополучии!**



## Правила антистрессового образа жизни:

- 1) Старайтесь не допускать истощения сил - экономно расходуйте энергию, своевременно отдыхайте.
- 2) Правильно распределяйте время на свои задачи, чтобы не создавать его острого дефицита.
- 3) Обязательно уделяйте в течение дня внимание тому, что Вам нравится, тому, что важно именно для Вас. Положительные эмоции и ощущение того, что день прошел не зря, помогут вам почувствовать удовлетворение собственной жизнью.
- 4) Замечайте и принимайте любые чувства, которые испытываете, но не давайте им захлестнуть себя с головой. Анализируйте причины, вызвавшие эти чувства, в том числе собственные мысли о возникшей ситуации. Избегайте категоричной оценки ситуации только в черных тонах, попробуйте найти в ней какие-то плюсы.
- 5) Помните, что Вы сами решаете, кого из людей приглашать к общению. Уходите от утомительных споров, а также от общения с теми, кто пытается самоутвердиться за Ваш счет.