

# Как избежать стресса



## ***Правило первое: Движение***

Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

## ***Правило второе: Правильное питание***

Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

## ***Правило третье: Радующие душу мелочи***

У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

## ***Правило четвертое: Встреча с друзьями***

Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения - все то, что доставляет вам удовольствие.

## ***Правило пятое: Желайте и предвкушайте***

Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в

течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

***Правило шестое: Сделайте то, чего не делали никогда***

Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для будущей зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой. Главное - чтобы настроение поднялось, а хандра отступит.

**Способы, к которым категорически нельзя прибегать для борьбы с плохим настроением:** это алкоголь, курение, обильная еда (в особенности мучное, сладкое, жирное). Что угодно, но только не это! Ведь такие методы борьбы вызывают привыкание, впоследствии придется бороться и с этим.

*Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего кофе, хорошая музыка.*

