**Рекомендации для снижения психоэмоционального напряжения**

1. Окружающий мир – это своеобразное зеркало, в котором каждый человек видит и ощущает только собственные переживания. Поэтому основные причины стресса - не внешние обстоятельства, а ваша реакция на них.
2. Полезно осознать, что без многого из того, к чему вы стремитесь, вполне можно жить. Если есть препятствия, к достижению желаемого, остановитесь, смысл жизни не исчез. Помните, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет.
3. Попробуйте научиться без каких либо условий принимать и уважать окружающих вас людей, полюбить всех, начиная с себя.
4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то, во избежание стресса, желательно изменить своё отношение к ней. На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в твое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Помните об этом.
5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, чего уже достигли и что уже есть.
6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Занимайте себя. Это самое дешёвое и самое эффективное лекарство.
7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вам дороги и которые дорожат вами: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравиться в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.
9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Приятно надеяться на лучшее. Однако важно уметь прогнозировать не только лучший, но и возможный плохой вариант развития событий. Желательно психологически (а иногда и материально) быть готовым к самому худшему варианту развития событий. Помните, чем выше ваша психологическая готовность, тем меньше стресс.
11. Не слишком увязайте в эмоциональных переживаниях о прошедшем. Прошлого уже нет, и в нём ничего нельзя изменить. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его ещё нет, и оно может не наступить. Старайтесь получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
12. Полезно знать, что большинство трудностей, которые у нас возникают, уже миллионы раз происходили с людьми, жившими раньше нас. Они их преодолели, значит, сможем и мы.
13. Стремитесь к созданию комфортных условий для работы. Даже «милые пустячки»: фото ваших любимцев на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами – помогут создать приятную для вас атмосферу.
14. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
15. Разговаривайте с коллегами не только о делах, но и «о пустяках»; можно немножко поболтать на отвлечённые темы – это тоже хорошее лекарство от стресса.
16. Регулярно предоставляйте себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, делайте для себя что-то приятное. Существуют тысячи подобных техник и способов, важно выбрать подходящий для вас комплекс. Однако помните, что алкоголь далеко не самый эффективный и совсем не безобидный вариант.
17. Укрепление физического здоровья - важнейшее условие профилактики любого стресса. Всем давно известно: в здоровом теле - здоровый дух.
18. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на пять лет дольше, чем те, кто его лишён.
19. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает чувство удовлетворения.

И самое главное, счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

**СОГБУ СРЦН «Родник»**

**Памятка**

**«Способы снятия стресса»**

****

**2021г**

**пгт. В-Днепровский**