



Чек-лист: как справляться со стрессом

Из курса Учебника Т—Ж «Как сохранить здоровье и не разориться»

- Двигайтесь больше**
Физическая активность помогает снизить уровень стресса. Это могут быть прогулки, йога, плавание или даже танцы. Главное — делать то, что вам нравится.
- Практикуйте расслабление**
Попробуйте медитацию или дыхательные упражнения. Даже несколько минут в день помогут снизить тревожность.
- Ограничьте информационный шум**
Сократите время в соцсетях и чтение новостей перед сном. Постоянный поток информации перегружает нервную систему.
- Занимайтесь любимыми делами**
Хобби, творчество и время на себя помогают отвлечься и снизить напряжение. Чтение, рисование или садоводство — выберите то, что приносит удовольствие.
- Поддерживайте общение**
Делитесь переживаниями с близкими, не держите эмоции в себе. Разговор с другом или даже записи в дневник могут помочь разложить мысли по полочкам.
- Следите за питанием и сном**
Нехватка сна и неправильное питание могут усилить стресс. Старайтесь спать не менее 7—8 часов и добавлять в рацион больше свежих овощей, фруктов и белков.
- Не стесняйтесь просить помощь**
Если стресс мешает жить и накапливается, подумайте о консультации с психологом или психотерапевтом. Это не слабость, а забота о себе.

