

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ

Скажите себе: «Я имею право испытывать любые чувства, это нормально. Я чувствую, потому что я живой человек».

**ВНИМАНИЕ  
НА ЧУВСТВА**

Сделайте упражнения для снятия мышечного напряжения, дыхательные техники, помедитируйте.

**УПРАЖНЕНИЯ**

Используйте подходящий вам способ справиться со стрессом: спорт, хобби, приятные ежедневные мелочи, физическая активность.

**ХОББИ**

Спланируйте следующий день, неделю. Это внесет в жизнь порядок, определенность и устойчивость

**ПЛАН**

**ИНФОРМАЦИЯ**

Ограничьте негативную информацию, добавьте позитивных новостей.

Больше

общайтесь с поддерживающими друзьями, сохраняйте интерес к разным сферам жизни.

**ОБЩЕНИЕ**

**СЕМЬЯ**

Обратитесь к близким за поддержкой, найдите место, которое дает вам чувство безопасности.

Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обратиться за психологической помощью.

**ПОМОЩЬ**