**Как жить без стресса ?**

*/Рекомендации от педагога - психолога Спиридоновой Е.А./*

1. **В вашей жизни должна быть определённая размеренность и постоянство:** ложиться и просыпаться в одно и то же время - **высыпайтесь**, завтрак, обед и ужин в определённые часы - **не ходите голодными**, всё это повышает

ощущение стабильности и уверенности в себе!

1. **Не делайте другим того, чего вы не хотите делать себе!** Это касается и по отношению ко взрослым и к детям. **Живите по принципу « Делая добро другим, я помогаю самому себе» (Д.Карнеги)**
2. Защищая свои права и отстаивая личные интересы, **никогда не переходите рамки приличий, не опускайтесь до оскорблений и унижений оппонентов!** Тем самым, вы, уважая обидчика или недруга, не теряете уважение к себе. А значит, сохраняете своё психическое здоровье и здоровье окружающих.
3. **Держите хорошую физическую форму** (занимайтесь спортом), полноценно питайтесь! Это позволит вам не допускать эмоциональных срывов! **Древний принцип: В здоровом теле здоровый дух!** Следите за своим здоровьем (вовремя лечитесь- болячки снижают стрессоустойчивость!)
4. **Соблюдайте во всём золотую середину: будь то работа или отдых!** Не допускайте перегибов в ту или иную сторону!
5. Как можно чаще смейтесь, улыбайтесь и шутите! В том числе и над собой! **Чувство юмора всегда помогает избежать стресс.**
6. **Старайтесь скорее забывать всё плохое, негативные моменты жизни!** Переключайте свои эмоции на положительный лад!
7. **Никогда не мстите за обиды! Будьте великодушны- умейте прощать!** Это позволяет повысить самооценку и добиться успехов в любой деятельности или общении.
8. Если вы «застряли» на негативе, расслабьтесь! Сделайте себе контрастный душ, включите любимую музыку или приятный фильм, подышите свежим воздухом! **Одним словом, смените деятельность, переключите внимание! Не заедайте стресс, это может перейти в привычку! Лучше займитесь своим хобби!**
9. **Чаще наслаждайтесь жизнью!** Находите приятное в любом событии, в каждом, самом незначительном эпизоде! Будьте оптимистами, несмотря ни на что! **Живите по принципу «Всё будет хорошо!» И тогда стрессы и депрессия обойдут вас стороной!**