**Советы психолога.**

**Антистрессовые приемы**

**для взрослых и подростков**

**Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Скоростной темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Вы можете выбрать для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами. Возможно, некоторыми их них Вы уже пользуетесь.**

**….**

**Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится – гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.**

**….**

**Не реже раза в день говорите своим близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит – это защита от серьезных нервных срывов.**

 **….**

**Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.**

 **….**

 **Пейте больше воды.**

**….**

**Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что “вредно”, но доставляет Вам удовольствие – побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.**

**Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.**

**….**

**Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа “пустые” письма. ….**

**Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой – уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.**

**….**

**Дайте возможность себе “выпускать пар”, но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное – не “вмешивать” в свое настроение окружающих.**

 **….**

**Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.**

**Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.**