

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ СТРЕССА?

- высыпайтесь и отдыхайте
- ешьте здоровую еду
- ограничьте алкоголь и кофеин
- будьте физически активны
- применяйте техники расслабления и осознанности
- найдите и делайте то, что улучшает настроение
- общайтесь с друзьями и близкими
- примите, что не можете контролировать все, и сохраняйте позитивное мышление
- обратитесь за помощью к специалистам при необходимости

