

Что делать для профилактики стресса



Гулять по городу, по новым местам, ездить на природу, посещать интересные мероприятия: театры, мастер-классы.



Сбалансированно питаться, полноценно спать и заниматься физической активностью.



Посещать бани, сауны, бассейн, чаще принимать ванны или душ.



Выделить время на общение с друзьями и близкими, ухода за собой, творчества и хобби, которое не связано с работой.



Пить травяные настои и отвары с успокаивающим действием.



Создать благоприятную атмосферу для отдыха и релаксации: приглушенный свет, свечи, аромамасла, любимая музыка.



Дарить себе подарки – то, чего давно хотелось.



Позволить себе плакать.
В слезах есть пептиды, которые
снимают напряжение и повышают стрессоустойчивость.



Не говорить о работе в свободное время,
если эти разговоры
вызывают у вас негативные эмоции.