



ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ
БИБЛИОТЕКА ИМ. П. КОМАРОВА



АНТИСТРЕССОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Г. ХАБАРОВСК

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СТРЕСС?

Вопрос не из легких.
Мы предлагаем Вам
несколько правил,
которые помогают
избежать нервных срывов.

1. ВСТАВАЙТЕ УТРОМ НА ДЕСЯТЬ МИНУТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО.

Если вы будете раньше
вставать, то избежите
раздражения с раннего утра.
Спокойное, организованное

2. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СВОЮ ПАМЯТЬ.

Заведите ежедневник, в
который записывайте время
встреч и другие дела. Таким
образом, у вас не будет
постоянно беспокоящего
чувства, будто вы должны
что-то сделать, но не можете
вспомнить, что именно.

3. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ДЕЛА.

То, что вы хотели сделать
завтра, сделайте по
возможности сегодня.
Планируйте наперед!

4. НЕ ПРИМИРЯЙТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ПЛОХО РАБОТАЕТ.

Если ваш будильник, тостер
или что-то еще являются
источником постоянного
раздражения,
то отремонтируйте их
или купите новые!

5. СЧИТАЙТЕ ВАШИ УДАЧИ!

На каждую сегодняшнюю
неудачу или невезение,
вероятно, найдется
десять или больше
случаев,
когда вам повезло.

Подумайте о них.

Воспоминание о хорошем
уменьшит ваше
раздражение,
когда опять

что-нибудь произойдет не так,
как вы хотели бы.

6. ОБЩАЙТЕСЬ С ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ

Ничто не выработает у вас привычку постоянно беспокоиться быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими тревожными людьми.

8. ВЫСЫПАЙТЕСЬ.

Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

9. СОЗДАЙТЕ ИЗ ХАОСА ПОРЯДОК.

Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и тогда не нужно будет в панике разыскивать нужную вещь и подвергаться стрессу.

10. УЛУЧШАЙТЕ ВАШУ ВНЕШНОСТЬ.

Если вы будете выглядеть лучше, это заставит вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

11. ОТДЫХАЙТЕ В ВЫХОДНЫЕ.

Постарайтесь окружить себя приятными людьми и впечатлениями. Используйте выходные для отдыха.

12. ПРОЩАЙТЕ.

Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

**В НАШЕЙ БИБЛИОТЕКЕ ВЫ НАЙДЁТЕ
ИЗДАНИЯ, КОТОРЫЕ НАУЧАТ ВАС
АНТИСТРЕССОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**Азон Б., Стресс излечим :
пер. с фр. /Б. Азон.-Москва :
Крон-Пресс, 1994
(Без визита к врачу)**

**Передерин, В,
Как победить стресс /
В. Передерин//
Экология и жизнь, 2012**

**Грибоедова О., Стресс и я:кто кого?
/О. Грибоедова //
Школьный психолог
(Конкурс) (№ 10. 2014 С.45-47)**

**Хороший плохой стресс. Здоровье
(Расследование)
(№07 июль-август. 2016 С. 28-32)**

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ
БИБЛИОТЕКА ИМ. П. КОМАРОВА
Г. ХАБАРОВСК
АМУРСКИЙ БУЛЬВАР, 36**

**ТЕЛ.: 32-57-30
<http://hab-csmb.ru/>**

**МЫ РАБОТАЕМ:
ПН.-ПТ.: 10.00 - 19.00
СБ.: ВЫХОДНОЙ
ВС.: 10.00 - 18.00**

