

Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

Здоровые способы	Нездоровые способы
<ol style="list-style-type: none">1. Проявлять физическую активность.2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.4. Обращаться за помощью к окружающим.5. Выделять время для отдыха и прогулок.6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.7. Выделять достаточное время для сна.8. Соблюдать режим дня и правильное питание.9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.10. Проявлять чувство юмора.11. Использовать техники релаксации и расслабления	<ol style="list-style-type: none">1. Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь.2. Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние.3. Употреблять большое количество кофеина, газировки.4. Проводить длительное время перед компьютером или телевизором.5. Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей.6. Откладывать дела на потом.7. Эмоционально срываться на окружающих