**«Как избавиться от стресса»**

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.
3. Научиться, без каких-либо условий, понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья.  Надо помнить об этом.
5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.
7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.
9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!
13. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами – помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.
14. Уходя с работы, c учебы стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
15. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы – тоже лекарство от стресса.
16. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов – важно подобрать подходящий для себя комплекс.
17. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.
18. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

19.Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство.

**Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем,**

**а их успешное преодоление.**