**Стресс. Что делать?**

**Не думайте постоянно о своих проблемах**. Жизнь любого из нас просто немыслима без проблем. Так какой смысл о них думать, их необходимо стараться решать! Если в данный момент какая-либо проблема не решаема, то не стоит постоянно из-за этого переживать. Придет время, и вы обязательно решите и эту проблему, а пока забудьте о ней.

**Полноценно отдыхайте**. Дайте себе время отдыха. И когда вы отдыхаете, отвлекитесь, не думайте о ваших проблемах. Чаще ходите в кино, желательно комедийного жанра, концерты, выбирайтесь в обществе приятных вам людей на природу.

**Измените отношение к происходящему**. Если не можете что-то изменить, просто постарайтесь изменить ваше отношение к этому.

**Научитесь выпускать пар**. Сдержанных людей обычно считают стрессоустойчивыми. Однако это не так, просто эти люди скрывают эмоции, а негатив постепенно накапливается, разрушая человека. Поэтому время от времени необходимо избавляться от накопленного негатива. Есть масса способов, которые помогут вам в этом. Например, можно побить подушку. Или посмотреть комедию, хохоча во все горло, до слез. Или посетить футбольный матч или рок-концерт, где можно от всей души покричать и посвистеть.

**Займитесь спортом**. Научно доказано, что любая физическая активность помогает снять напряжение.

**Научитесь правильно дышать**. Правильное дыхание поможет вам сохранить спокойствие в любой стрессовой ситуации.

**Не стесняйтесь плакать**. Мужчин это совет также касается. Ведь со слезами уходит из души весь накопленный негатив и напряжения.

**Заведите дневник**. Как говорится, бумага все стерпит. Можно записать на бумаге все, что вас беспокоит в данный момент, ваши обиды, которые вы не можете высказать своим обидчикам. Затем, когда проблема или обида будет изложена на бумаге, можете порвать или сжечь свой дневник.

**Выспитесь**. Крепкий и продолжительный сон самое лучшее лекарство в борьбе со стрессом.

**Найдите себе приятное занятие, хобби**, которое поможет вам отключиться от повседневных проблем и доставит радостные моменты.

Помните, что проблем не избежать. Их просто надо научиться решать. Уделяйте больше времени развитию стрессоустойчивости. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх.

И тогда из всех жизненных перипетий вы сможете выйти победителем!