Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

- Обеспечьте полноценный и достаточно продолжительный сон.
- Выработайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, специальных психологических упражнений.
- Не перегружайте мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.
- Не накапливайте негативные эмоции, сразу избавляйтесь от них. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, физические тренировки или боксирование груши.
- Больше смейтесь. Постарайтесь найти что-то забавное в текущем положении дел или повод для искреннего смеха. Посмотрите смешной фильм, вспомните веселый случай. Сила смеха просто поразительна!
- Разнообразьте свою жизнь, чаще путешествуйте. Открывайте что-то новое в родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым общаетесь.
- Уменьшите потребление кофе. Если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, свежевыжатый грейпфрутовый сок.