

СТРЕСС...

как много

В ЭТОМ СЛОВЕ!

*Господи, дай мне терпение
вынести то, что не смогу
изменить;*

*сил – изменить то, что я
могу,*

и ума, чтобы не путать

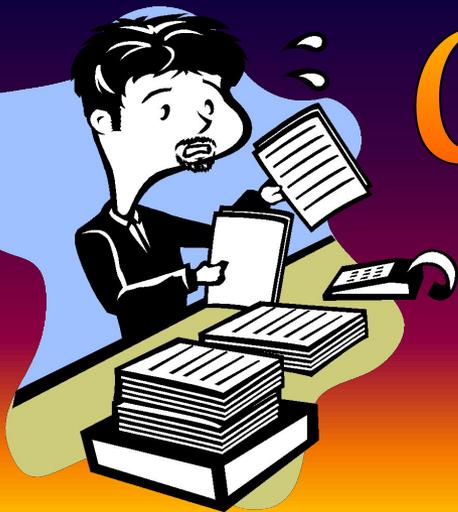
P.

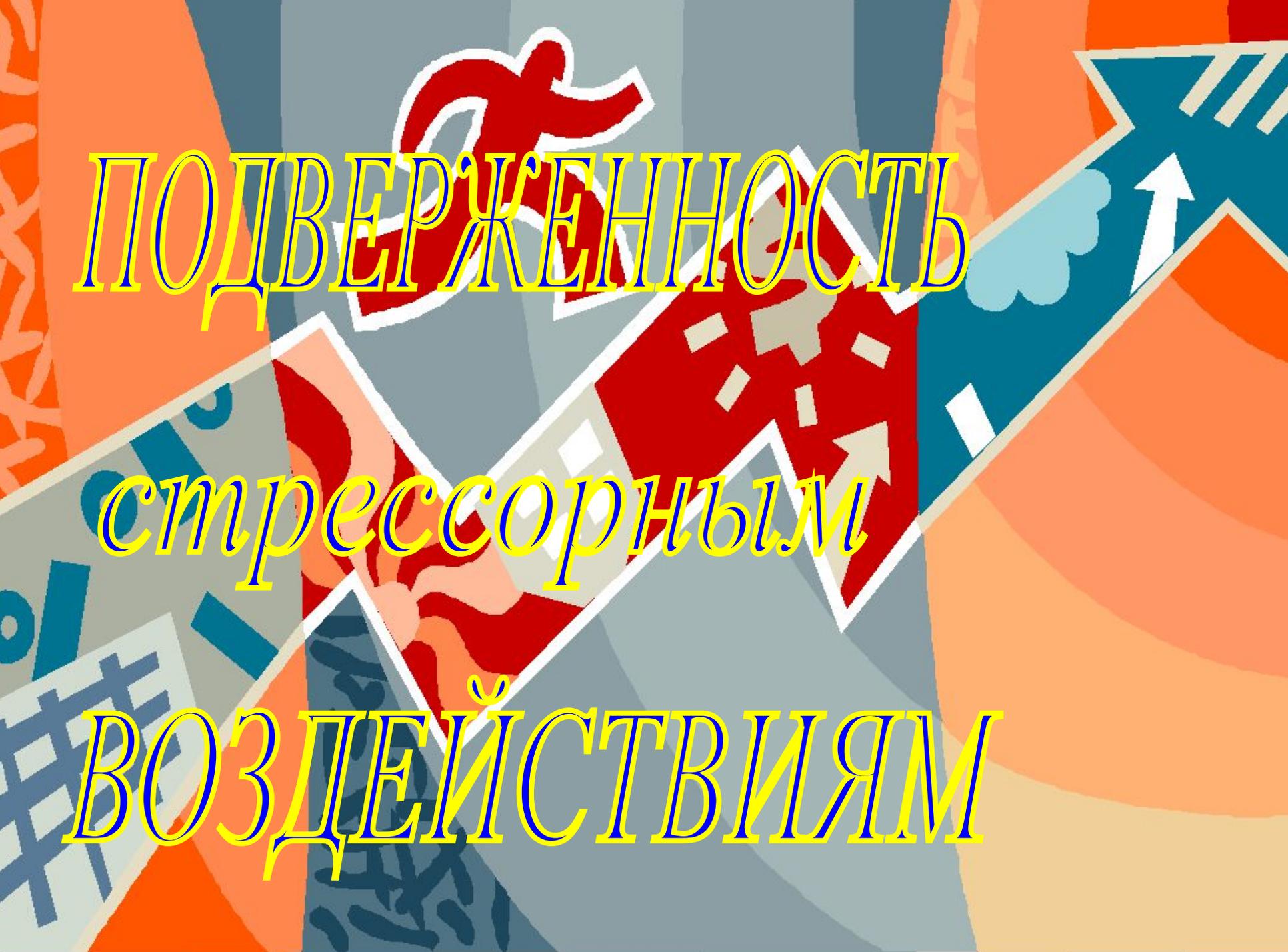




СТРЕССОВЫЕ

ситуации



The background is a vibrant, abstract collage of geometric shapes and icons. It features a mix of colors including orange, blue, red, and grey. Notable elements include a red silhouette of a person running, a blue triangle with a white arrow pointing up, a red square with a white arrow pointing right, and various other geometric patterns and shapes. The overall style is modern and dynamic.

*ПОДВЕРЖЕННОСТЬ
стрессорным
ВОЗДЕЙСТВИЯМ*

A photograph of four surgeons in a clinical setting, wearing blue scrubs, white surgical masks, and white bouffant caps. They are arranged in a group, looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Как бороться со стрессом?

БОРЦА
А
СО
О
СТРЕССОМ
И
Д
И



Попробуйте в стрессовой ситуации (особенно если стрессорное воздействие достаточно продолжительно) переключиться на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний.

С какой бы серьезной жизненной проблемой вы ни столкнулись, взвесьте сначала, стоит ли она того, чтобы вступить в борьбу.

Признайте то, что совершенно невозможно (только «патологические максималисты» убеждены в противном и на этом постоянно обжигаются), однако в каждом виде достижений есть своя вершина, к которой необходимо стремиться.

Старайтесь сами не создавать стрессорных ситуаций, не влезать в них. Максимально охраняйте тех, кто рядом с вами в семье и на работе, от излишних стрессорных воздействий.

Будем добры друг к другу, ибо именно доброта спасет мир!

И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией оптимизма! Довольно считать себя неудачниками! Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, что он бестолочь и тому подобное, он таким и становится в один далеко не прекрасный день!



ОПТИМИСТ

это человек, который, даже закапывая
этикетки на продукты, не забывает
есть их. Он не жалеет денег на
белый хлеб, потому что знает, что
в нем много витаминов. Он не
зуборучи, а наоборот, он не
тратился на стоматологов