**Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Здоровые способы*** | ***Нездоровые способы*** |
| 1. Проявлять физическую активность.

 1. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.
2. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.
3. Обращаться за помощью к окружающим.
4. Уделять время для отдыха и прогулок.
5. Заниматься любимыми занятиями и хобби.
6. Выделять достаточное время для сна.
7. Соблюдать режим дня и правильное питание.
8. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.
9. Проявлять чувство юмора.

11. Использовать техники релаксации и расслабления  | 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. |