**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. |