

## Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс

Здоровые способы	Нездоровые способы
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проявлять физическую активность.</li><li>2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.</li><li>3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.</li><li>4. Обращаться за помощью к окружающим.</li><li>5. Выделять время для отдыха и прогулок.</li><li>6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.</li><li>7. Выделять достаточное время для сна.</li><li>8. Соблюдать режим дня и правильное питание.</li><li>9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.</li><li>10. Проявлять чувство юмора.</li><li>11. Использовать техники релаксации и расслабления</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь.</li><li>2. Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние.</li><li>3. Употреблять большое количество кофеина, газировки.</li><li>4. Проводить длительное время перед компьютером или телевизором.</li><li>5. Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей.</li><li>6. Откладывать дела на потом.</li><li>7. Эмоционально срывать на окружающих</li></ol>