

**Советы, благодаря которым
можно победить стресс:**

- **Нормализуйте режим дня - ложиться спать и просыпаться в одно и то же время;**
- **Чтобы снять умственное напряжение нужны регулярные физические нагрузки;**
- **Принимайте витаминные комплексы и правильно питайтесь.**



Наш адрес:

**607062, Нижегородская область,
г. Выкса**

М-н Юбилейный, 8

Телефон: 8 (83177) 4-36-09

E-mail: bibdeti@yandex.ru

Сайт «ЦБС»: www.mbukcbs.ru

https://vk.com/city_library

**Текст, дизайн, компьютерный
набор - Буланова Е.Е.**

**МБУК «ЦБС городского округа
город Выкса»**

Городская детская библиотека

Я управляю стрессом



Информационная памятка

12+

Г. Выкса, 2020

Как справиться со стрессом?



Симптомами стресса могут быть самыми разными:

- Физиологические (бессонница, головокружение и др.);
- Эмоциональные (страхи, вспышки гнева и др.);
- Нарушение памяти, внимания и др.

Стресс - это реакция организма на опасность или сложную ситуацию.



Для того, чтобы справиться со стрессом, нужно знать его причины и постараться вовремя их устранить, а так же создать благоприятную домашнюю обстановку.

Методы борьбы со стрессом

- Прогулки;
- Любимое занятие;
- Спорт;
- Забота о себе, своем здоровье;
- Быть оптимистом

