



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Пусть в жизни не будет черных полос!

**О**птимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности.

Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями: пробуждение от звука будильника, поездка в общественном транспорте, плохая погода, неосторожное слово и настроение испорчено... Многие из нас привыкли к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию и относятся к нему как к норме жизни.

**Стресс** — это эмоциональное и физическое напряжение, которое возникает в сложных ситуациях. Причиной его может быть что угодно – начиная с технологической катастрофы, заканчивая неожиданно упавшей на голову каплей дождя.

Симптомы стресса найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.

**Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.**

Чем позитивнее вы настроены, тем менее подвержены стрессу, а негативный настрой — это залог стресса.

**Не накапливайте негатив**

Старайтесь избавиться от отрицательных эмоций, разрушающих вашу жизнь.

Не держите в себе злость или обиду на кого-то.

Будьте доброжелательны.

Прощайте людям особенности их характера и какие-то слабости.

Помните, что жизнь не вечна, и не стоит тратить ее на различные негативные переживания.

Будьте оптимистом, чтобы видеть в каждом наполовину наполненном стакане, прежде всего присутствие воды, а не ее отсутствие.

**Мысли позитивные – жизнь прекрасная**

Старайтесь мыслить позитивно и видеть в происходящем положительные стороны.

Пресекайте все негативные мысли «в зародыше», не позволяйте им находиться у вас в голове более 30 секунд.

Осознайте, что вы хозяин своих мыслей, и сами решаете, как и что думать по тому или иному поводу.

Держите себя в тонусе, найдите время для полноценного сна, питания и занятия физическими упражнениями.

Ограничьте общение с неприятными вам людьми.

Старайтесь больше общаться с людьми позитивного настроения и склада ума.

Концентрируйте больше внимания на настоящем и будущем, не тратьте время, обдумывая ошибки прошлого.

Используйте в речи больше слов с позитивным значением и радостной окраской.

**Учитесь радоваться жизни**

Переключите внимание на то, что добавляет положительных эмоций.

Займитесь тем, что вам действительно интересно и что позволяет испытывать положительные эмоции.

Радуйтесь любым, даже небольшим успехам.

Научитесь мыслить позитивно. Любите себя и заботьтесь о себе. Верьте в успех и помните, что ваша жизнь является такой, какой вы ее делаете сами. Пусть в ней не будет черных полос!

