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

|  |  |
| --- | --- |
| Здоровые способы | Нездоровые способы |
| 1. Проявлять физическую активность.  2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.  3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.  4. Обращаться за помощью к окружающим.  5. Выделять время для отдыха и прогулок.  6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.  7. Выделять достаточное время для сна.  8. Соблюдать режим дня и правильное питание.  9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.  10. 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 |