

**Стресс** является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т.д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовую ситуацию, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

## Что поможет преодолеть стресс дома?

### Развитие умений:

- все делать вовремя, не оставляя мелкие дела на потом;
- распределять обязанности в семье;
- планировать домашнюю работу;
- ставить конкретные достижимые цели;
- научиться поощрять себя за их выполнение.

## Что поможет преодолеть стресс на работе?

### Развитие:

- навыков общения;
- уверенности (но не самоуверенности!);
- профессиональной компетентности;

- трудолюбия;
- умения планировать дела;
- умения рационально распределять ресурсы;
- умения находить выход из конфликтных ситуаций и пр.

## Заповеди преодоления стресса

- 1 Взвешивайте целесообразность действий и поступков.
- 2 Относитесь к другим, как к себе.
- 3 Верьте в себя!
- 4 Ставьте реальные цели.
- 5 Учитесь планировать дела.
- 6 Не откладывайте на потом. Особенно, неприятные дела.
- 7 Не забывайте об отдыхе.

*Берите пример с солнечных часов,  
ведите счет лишь радостных дней.*

*(Народная мудрость)*