

| <b>Способы снятия стресса</b> | <b>Способы снятия стресса, которые применяете Вы (в порядке убывания эффективности, т.е. в начале списка должны быть наиболее действенные и часто применяемые Вами)</b> |
|-------------------------------|---|
| Общение с друзьями            | Общение с домашними   |
| Чтение                        | Музыка  |
| Хобби                         | Сон   |
| Юмор, смех                    | Шопинг  |
| Прогулки                      | Работа  |
| Поездки за город на природу   | Юмор, смех  |
| Сон                           | Еда   |
| Музыка                        | Хобби   |
| Вода(баня, душ..)             | Общение с друзьями  |
| Шопинг                        | Прогулки  |
| Еда                           | Поездки   |
| Общение с домашними           | Чтение  |
| Работа                        | Вода(баня, душ..)   |