

# Способы борьбы со стрессом



# Релаксационные упражнения



# Ауторегуляция дыхания



# Слушайте музыку



# Смейтесь



# Читайте, заведите хобби



# Планируйте



# Поговорите с другими о проблеме





# Физ. нагрузка



# Кратковременного снятия стресса



# Горячая ванна или контрастный душ



# Чай, кофе и горячий шоколад



# Здоровый продолжительный сон



***Спасибо за  
внимание***

