

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*

