**Як боротися зі стресом без ліків**

**1  Дотримуйтесь дієти «Антистрес»**

Щоб бути в стані спокою, необхідно їсти сири, арахісове масло, горіхи, кунжут, овес, молочні продукти, м’ясо птиці та банани. Всі ці продукти впливають на серотонін, який виробляється з триптофану, що міститься в перерахованих вище ласощах. Для того, щоб отримати спокій і добробут, необхідно відмовитися від фастфуду, напівфабрикатів, алкоголю, солодощів, газованих напоїв та продуктів, що містять кофеїн. Шкідлива їжа створює іллюзію стресу для організму та посилює тривогу.

**2  Звільніть невитрачену енергію**

Стрес підвищує рівень адреналіну та кортизолу, готуючи тіло до активних дій. Але в реальному житті ми не завжди використовуємо вироблену стресом енергію. Накопиченим силам необхідно дати волю і направити у правильне русло.

Вирішенням проблеми може стати спорт, ходьба, танці, арт-терапія. Чим інтенсивніше тренування, тим вищий антистресовий ефект.

**3**  **Не турбуйтеся про проблеми вночі**

Сон – ворог стресу. Коли ми спимо і не думаємо про проблеми, нервова система відпочиває, фізіологічні реакції сповільнюються. Справжньою проблемою для здорового сну людини може стати стрес, який здатний викликати безсоння, яке потребує допомоги лікаря.

**4**  **Навчіться відпочивати вдень**

Справжнім денним відпочинком може стати медитація, яка здатна допомогти у боротьбі зі стресом та тривогою. Під час медитації увага концентрується на диханні, тілесних відчуттях та психічному стані.

**5  Налаштуйтеся на позитив**

Пошук позитивного у всьому – своєрідна медитація. Щоб перестати відчувати стрес і тривогу, необхідно шукати позитив у всьому, що нас оточує. Намагайтеся знайти позитивні моменти в негативній ситуації, а якщо не знаходите, намагайтеся створювати їх самі. Головне пам’ятати, що перешкоди, що виникають на шляху до мети, лише загартовують та роблять нас сильнішими.

**6  Не бійтеся порад та допомоги**

Діліться тривожними думками з родичами та друзями. Обговоривши проблему з близькою людиною, ви стаєте на шлях її вирішення. Соціальна підтримка може допомогти запобігти стресу та розвитку пов’язаних з ним захворювань.