

6 правил, чтобы самостоятельно справиться со стрессом

Чтобы не транслировать детям тревожный фон, воспользуйтесь методами, которые помогут расслабиться и сконцентрироваться на позитивных эмоциях.

1

Займитесь повседневными делами. Продолжайте работать и сохранять ритм жизни. Отвлечитесь от негативных эмоций с помощью физического труда: уберите дома, переставьте мебель или пересмотрите гардероб.

2

Устройте себе выходной. Примите ванну с маслами и пеной. Предложите семье и друзьям сходить в парк, чтобы собрать гербарий из осенних листьев и понаблюдать за птицами.

3

Контролируйте круг общения. Ограничьте общение с людьми, которые внушают негативные мысли или после общения с которыми вы плохо себя чувствуете. Обсудите тревогу с тем, кому доверяете и кто умеет слушать.

4

Давайте выход эмоциям. Если эмоции зашкаливают, дайте им выход с помощью слез и не думайте, что это неправильно или плохо. Перед сном совершайте в парке пробежки или прогулки.

5

Порадуйте себя. Смотрите каждый день по 1-2 серии любимого сериала или начните читать книгу по часу в день. Выбирайте легкие, юмористические произведения.

6

Не делайте поспешных выводов. Если не удастся связаться с супругом не делайте негативные выводы и не ищите разные способы связи. Помните, что отсутствие новостей не является плохой новостью. Знайте, что не всегда бывает возможность связаться, и это может длиться долго.