



# Эффективная борьба с факторами стресса:

полезные инструменты  
для души и тела

Стр. 1/3

Сегодня, когда мы вынуждены оставаться дома для профилактики распространения COVID-19, родители в семьях с детьми испытывают повышенный стресс. Чтобы образ жизни семьи оставался здоровым и безопасным, они в первую очередь должны заботиться о собственном душевном и физическом состоянии. Используйте описанные ниже стратегии, чтобы противостоять тем факторам стресса, которые вы можете проконтролировать.

## Минимизируйте факторы стресса

Подумайте о тех аспектах вашей жизни, которые вы можете проконтролировать, и о том, как они влияют на ваш уровень стресса. Можно ли сократить количество обязанностей, которые на вас сейчас возложены? Если вы сделаете паузу в просмотре новостей и не будете выходить в социальные сети, это понизит уровень стресса?

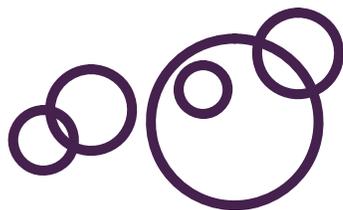


## Сбалансируйте социальное взаимодействие

Разработайте стратегию завязывания контактов с теми людьми, которые вас воодушевляют, способны вас выслушать и проявить сочувствие. Если у вас есть время и возможность, окажите помощь тому, кто в ней нуждается, например, принесите на дом свежую выпечку, отправьте открытку или сообщение. Добрые дела, подобные этим, помогут вам поднять и собственное настроение. Возьмите передышку или сделайте паузу в отношениях, которые сопряжены для вас с высокой эмоциональной нагрузкой.

## Питайтесь здоровой пищей

Насыщайте свое тело овощами и фруктами, полезными жирами, белками и ценными питательными веществами, чтобы получить больше энергии для борьбы с проблемами. Исключите вредные вещества, в частности, алкоголь, которые могут серьезно повлиять на состояние вашего здоровья.



## Расслабляйте мышцы

Ваше тело сигнализирует о том, что мышцам нужен отдых? Сделайте упражнения на растяжку, немного походите или примите теплую ванну.



# Эффективная борьба с факторами стресса:

полезные инструменты  
для души и тела

Стр. 2/3

## Медитируйте

Выделите пять минут в день на то, чтобы присесть в тихом месте и просто подышать. Сосредоточьтесь на текущем моменте. Если вам в голову приходят какие-либо мысли, обдумайте их, а затем отпустите. Обратите внимание на то, что происходит сейчас.



## Высыпайтесь

Соблюдайте режим сна и бодрствования, включая период расслабления перед отходом ко сну. Этот промежуток времени как нельзя лучше подходит для ежедневной медитации. Ограничьте потребление кофеина и алкоголя в послеобеденное время и не пользуйтесь никакими электронными приборами за час до сна, чтобы подготовить мозг к полноценному ночному отдыху.

## Двигайтесь

Ежедневно посвящайте 30 минут физической активности. Подумайте, как превратить эти занятия в удовольствие. Потанцуйте в гостиной или наденьте наушники и пробегитесь на свежем воздухе вблизи дома.



## Общайтесь с природой

Растительный мир повышает настроение! Каждый день наблюдайте за тем, что вас окружает. Это поможет отдохнуть от избытка мыслей и успокоиться.

## Выделяйте «время для себя»

Ежедневно делайте что-либо для себя, например, читайте любимый роман, пойте любимые песни, играйте с домашними питомцами или смотрите любимое шоу на Netflix. Смех приносит колоссальную пользу, благотворен для психического и физического здоровья.





# Эффективная борьба с факторами стресса:

полезные инструменты для души и тела

Стр. 3/3

## Меняйте образ мыслей

Если вы понимаете, что зациклились на обдумывании самых негативных сценариев или вас переполняют черные мысли... **ОСТАНОВИТЕСЬ** и подумайте о чем-либо другом. Представьте себе, что весь негатив улетает наружу через окошко! Ваши ожидания должны быть реалистичными. Принимайте те ситуации, на которые вы не можете повлиять, и управляйте теми, которые вам подвластны... Например, стратегиями вашего жизненного благополучия.



## Обращайтесь за помощью

Если вы испытываете перегрузки, а ваши стратегии самопомощи не работают, знайте, что есть кто-то, кто может прийти вам на помощь. Обратитесь к психологу или иному специалисту по душевному здоровью, который поможет научиться более эффективно справляться со стрессом.

Ссылка: <https://www.apa.org/topics/stress-tips>

**PRACTICE PHYSICAL DISTANCING**

- ELBOW**  
Cough into it
- HANDS**  
Wash them often
- FACE**  
Don't touch it
- FEEL SICK?**  
Stay home

**KEEP YOUR DISTANCE**  
Stay more than 6 feet apart

ASERT PAautism.org