

## Несколько способов профилактики стресса, синдрома эмоционального сгорания.

1. Научиться извлекать пользу из ситуации.
2. «Теория маленьких шажков».
3. Антистрессовые чаи («Антистресс», «Сокровища природы»).
4. Мышечный покой.
5. Кислородные коктейли.
6. Исключение любых тонизирующих препаратов во время стрессов.
7. Овощные и фруктовые салаты (изюм, груша, клубника, грейпфрут, банан, яблоки, морковь, травы).
8. Убрать из рациона солёности и копчености, пирожки и булочки.
9. Питание не менее 4 раз в день.
10. Музыкальная терапия (кельтские мотивы, Бах, Моцарт).
11. Ароматерапия (апельсин, лимон, бергамот, мелисса, лаванда, роза, кориандр).
12. Прогулки на свежем воздухе.
13. Аквариум и домашние животные, иппотерапия.
14. Производственная гимнастика.
15. Теплые чаи.
16. Умываться холодной водой.
17. Волнообразное дыхание (живот-грудь-выдох-задержка дыхания до 5 секунд и обратно...) **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ** (опасно для астматиков и лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями).
18. Соблюдение режима дня.
19. Цветотерапия (светлые, теплые тона).
20. Бани, парилки, сауны.
21. Сон.
22. Соблюдение личной территории (расстояние до клиента – 1,20 см.).
23. Живые цветы.
24. Картинки с позитивным изображением («приободрилки»).
25. Фототерапия.
26. Смех, юмор, смехотерапия.
27. Шопинг.

## Несколько способов профилактики стресса, синдрома эмоционального сгорания.

1. Научиться извлекать пользу из ситуации.
2. «Теория маленьких шажков».
3. Антистрессовые чаи («Антистресс», «Сокровища природы»).
4. Мышечный покой.
5. Кислородные коктейли.
6. Исключение любых тонизирующих препаратов во время стрессов.
7. Овощные и фруктовые салаты (изюм, груша, клубника, грейпфрут, банан, яблоки, морковь, травы).
8. Убрать из рациона солёности и копчености, пирожки и булочки.
9. Питание не менее 4 раз в день.
10. Музыкальная терапия (кельтские мотивы, Бах, Моцарт).
11. Ароматерапия (апельсин, лимон, бергамот, мелисса, лаванда, роза, кориандр).
12. Прогулки на свежем воздухе.
13. Аквариум и домашние животные, иппотерапия.
14. Производственная гимнастика.
15. Теплые чаи.
16. Умываться холодной водой.
17. Волнообразное дыхание (живот-грудь-выдох-задержка дыхания до 5 секунд и обратно...) **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ** (опасно для астматиков и лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями).
18. Соблюдение режима дня.
19. Цветотерапия (светлые, теплые тона).
20. Бани, парилки, сауны.
21. Сон.
22. Соблюдение личной территории (расстояние до клиента – 1,20 см.).
23. Живые цветы.
24. Картинки с позитивным изображением («приободрилки»).
25. Фототерапия.
26. Смех, юмор, смехотерапия.
27. Шопинг.