**Рекомендации и советы от психолога!**

**Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие стрессовых ситуаций.**

* Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя;
* Умейте в работе находить больше позитива.
* Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
* Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
* Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.
* Отрицательные эмоции “живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
* Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы…).
* Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом…
* Если вы любите чай, то в случае стресса можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др. );
* Добавка лимона в рацион, защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;
* Фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;
* Практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т. д.;
* Прогулка на свежем воздухе (30 – 40 минут) восстанавливает нервную систему.

**Желаю вам крепкого здоровья и творческих успехов!**