



# Управляй стрессом

## ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Головные боли и бессонница

★  
Планирование бюджета

## НЕДОСТАТОК СНА

Усталость и вялость

★  
Отказаться от пустых развлечений и ненужных занятий

## ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Упадок сил

★  
Соблюдение режима труда и отдыха

## КРИТИКА СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ

Раздражительность/ обида

★  
Умение анализировать и адекватно воспринимать ситуацию

## БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ РАБОТЫ

Ухудшение самочувствия

★  
Правильное распределение времени и определение приоритетов

**Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!**



Не допускайте продолжительных стрессов!  
При необходимости обратитесь к психологу!

