

Важно помнить: ваша эмоциональная устойчивость — ваш главный помощник!

Регулярно заботьтесь о себе, учитесь защищать свой внутренний мир и поддерживайте «эмоциональный иммунитет» — так каждый новый день будет наполняться энергией, уверенностью и радостью!

Берегите себя. Ваше душевное здоровье важнее всего!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

Эмоциональный иммунитет

как защитить себя от стресса
и выгорания

Современный ритм жизни часто бросает нам вызовы: дедлайны, экзамены, конфликты, высокие ожидания. Всё это может накапливаться и приводить к стрессу и эмоциональному выгоранию.

Подобно тому, как физический иммунитет защищает наше тело от болезней, эмоциональный иммунитет помогает справляться с трудностями, сохранять внутренний баланс и душевное здоровье.

Что такое эмоциональный иммунитет?

Это способность сохранять спокойствие, трезво воспринимать происходящее и успешно преодолевать жизненные трудности, не теряя ресурсное состояние.

Почему важно развивать эмоциональный иммунитет?

- Формирует устойчивость к стрессу
- Помогает сохранять энергию и радость жизни
- Защищает от переутомления и выгорания
- Улучшает отношения с окружающими
- Помогает быстрее восстанавливаться после неудач



5 шагов для укрепления эмоционального иммунитета

1. Признавайте и проживайте свои эмоции

Не прячьте чувства: дайте себе право злиться, грустить, радоваться, удивляться. Запишите эмоции в дневник или расскажите о них близким.

2. Учитесь говорить «нет»

Не берите на себя слишком много — отказ от лишнего защищает ваше спокойствие и силы.

3. Найдите источники радости

Наполните жизнь хобби, приятными привычками, встречами с друзьями. Делайте то, что приносит удовольствие.

4. Заботьтесь о теле

Достаточно спите, правильно питайтесь, уделяйте время физической активности — тело и разум тесно связаны!

5. Обращайтесь за поддержкой

Не стесняйтесь просить о помощи: дружеский разговор, совместная прогулка, консультация специалиста всегда могут дать новые ресурсы.

Советы на каждый день

- Делайте короткие перерывы и минутки отдыха
- Научитесь расслабляться с помощью дыхательных упражнений
- Старайтесь меньше сравнивать себя с другими
- Ежедневно благодарите себя за что-то хорошее
- Помните: никто не идеален, и это нормально!