**Советы психолога, помогающие повысить стрессоустойчивость**

Конечно, трудно найти такого человека, который бы не попадал в стрессовые ситуации и не страдал от этого. Многих они так выбивают из колеи, что им становится трудно вернуться к нормальной жизни. Однако если следовать несложным рекомендациям психологов, справляться со стрессом станет намного легче.
Как бы ни сложились обстоятельства, необходимо, чтобы ваш организм был готов к воздействию стресса и не дал сбой.

**Поэтому:**

периодически пропивайте курс витамина Д, поддерживающего психическое здоровье человека;

* старайтесь не держать в себе обиду и, по возможности, прощать людей;
* не пренебрегайте занятиями спортом. Физическая выносливость помогает легче переживать стрессовые ситуации;
* занятия йогой, правильная медитация также помогают нивелировать воздействия стресса;
* сократите количество времени, которое вы проводите за различными гаджетами;
* отдавайте предпочтение спокойной музыке.

 Если следовать этим советам психологов каждый день, то восстановиться после перенесенного стресса будет значительно проще.