

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# «КОСМИЧЕСКИЕ» МЕТОДЫ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Что помогает — и в космосе, и в городе

- ✦ Смотреть на природу — даже через окно, на деревья, небо, дождь. **Это успокаивает лучше любого сериала;**
- ✦ Слушать живые звуки — пение птиц, шум дождя, музыку, **которую вы любите, а не фоновый шум;**
- ✦ Общаться по-настоящему — не в переписке, **а лицом к лицу, с прикосновениями, взглядами, эмоциями;**
- ✦ **Заниматься чем-то «живым»** — готовить еду с ароматами, ухаживать за растениями, рисовать, играть на музыкальном инструменте.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Советы

- ✦ Создайте свой «экипаж». В космосе выживает **не герой-одиночка, а команда**. Это могут быть друзья, семья, коллеги или даже онлайн-сообщество. **Главное — не изолируйтесь.**
- ✦ Носите с собой «кусочек Земли». **В вашем кармане может лежать** фотография семьи или маленький камень с родного двора. Эти «талисманы» напоминают: **я не один, у меня есть дом.**
- ✦ В космосе каждая тревога — **это данные для анализа**: что пошло не так? что нужно изменить? Так и в жизни: **стресс — не признак слабости**, а сигнал, что система перегружена.




## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Далекая галактика

- ✦ Вы не обязаны быть «идеальным космонавтом» — хладнокровным, выносливым и всегда в форме. **Даже на МКС люди плачут, злятся, чувствуют одиночество.**
- ✦ Главное — не избегать стресса, а уметь с ним жить. Потому что даже в самых темных уголках Вселенной — и в самых сложных днях на Земле — **всегда остается место для заботы, смысла и надежды.**



Может, хоть вы меня обнимите..

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Цените момент

Главное — осознанно заботиться о том, чтобы ваша жизнь **не превратилась в бесконечный серый цикл.**

Даже маленькие «порции» живых впечатлений — запах кофе, разговор с соседом, прогулка без телефона — **могут значительно снизить стресс и вернуть чувство внутреннего равновесия.**

