***Стрессті жеңудің 20 әдісі***

 **Өз қабілеттіліктеріңді**

 **дамыт**

 **Өзіңе сыйлық жаса**

 **Өлең**

 **Физикалық**

 **белсенділік**

 **Құрбылармен**

 **қарым –қатынас**

 **«ХА» деп қатты**

 **айқайла**

 **Хобби**

 **(қызығушылық)**

 **Оптимизм**

 **Денсаулығыңа Күлкі Ұйқы Массаж**

 **бақылау жаса «Ит» секілді**

 **демалу**

**Көңілге жағымды жұмыс**

**Үй жануарлары**

 **Өз-өзіңе бақылау жаса**

 **Демалу**

 **Гүлдер**

 **Рухани қолдау**

 **(кешіру, түсіну, үміт) Жалғыз болу**

 **(Басқа адамдардан демалу)**