

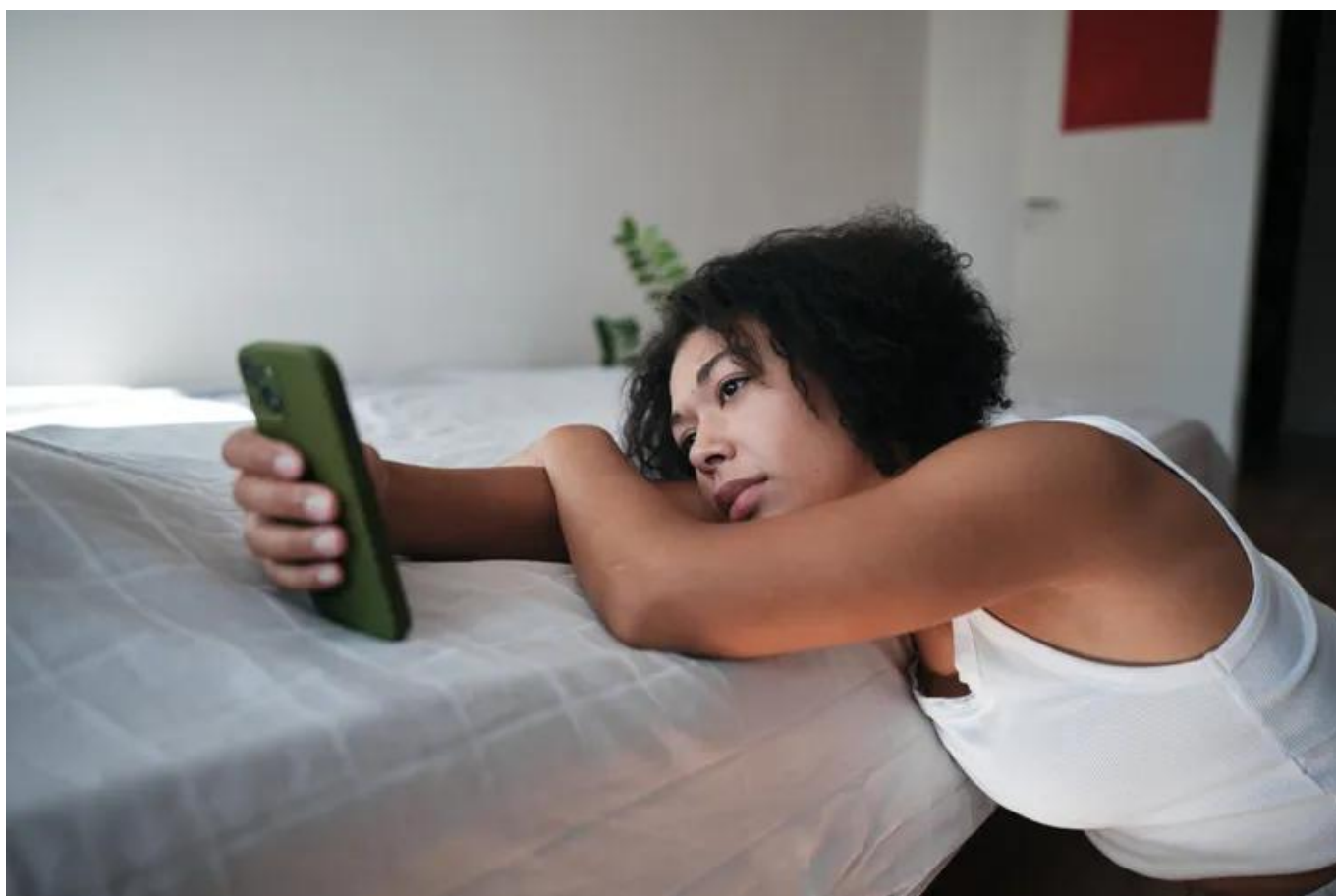
Когда вы испытываете стресс, важно знать, какие действия могут вам навредить, а какие принесут пользу. Вот несколько вредных привычек при таком состоянии.

**Думскроллинг.** Исследования показывают, что чрезмерное использование соцсетей приводит к более высокому уровню стресса.

**Накручивание себя.** Чрезмерное обдумывание проблемы может только усугубить ситуацию. Вы можете погрузиться в руминацию – процесс, связанный с депрессией, обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) и другими проблемами психического здоровья.

**Заедание стресса.** В долгосрочной перспективе это может усилить стресс, повлиять на физическое и психическое здоровье, повысить риск возникновения депрессии, ожирения.

**Избегание.** Это тоже может привести к усилению стресса в долгосрочной перспективе.



MementoJpeg / Getty Images

**Алкоголь.** Он сам по себе может привести к расстройству нервной системы.

**Выражение эмоций в кругу друзей.** Это может помочь, но только если вы или ваши друзья не привыкли постоянно говорить о чём-то негативном.

**Слишком мало или слишком много сна.** Важно соблюдать режим сна, то есть не спать чересчур много или чересчур мало.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***