**«Як змусити себе поїсти» та «як перестати заїдати стрес»**

*Відповідь одна на обидва запитання: подбати про гормони.*

* Дофамін. Хімія нагороди себе. Завершуйте справи (навіть мікросправи) «Зробив – молодець», – любить думати наш мозок.
* Робіть ритуали турботи про себе – самомасаж, нормальна гігієна порожнини рота, довге розчісування (мікроциркуляція), просто полежати.
* Максимально збалансований раціон.

Тут є і зворотний бік – переїдання від нагороди себе їжею, заповнення нею порожнечі, пригнічення тривоги. Але варто пам'ятати, що їжа – це паливо, а не дестрессер. *Дивіться адекватно на те, що робите.*

* Святкування невеликих перемог. Хваліть себе! Наприклад, за попередній пункт.
* Серотонін. Стабілізатор настрою.
* Медитація. Доведено 1000 разів.
* Аеробне навантаження: зарядка, присідання, активна ходьба, просто повільна прогулянка на природі. Але думками бути не у новинах, а разом із температурою, вологістю, вітром. Спостерігайте, вивчайте, дивіться як гарно, природа неймовірна, хоч п'ять хвилин на день.
* Дихальні вправи.
* Ендорфін. Він ще й природне знеболювання.
* Сміх.
* Аромамасла.
* Зелений чай, трави.
* Гіркий шоколад, ваніль.
* Окситоцин.
* Обійми, навіть просто тримати когось за руку (обійняти себе теж можна).
* Час із дітьми, сім'єю, домашніми тваринами.
* Говорити компліменти.
* Мелатонін. Кращого відновлення ще не вигадали.⠀
* Сон, краще до 22-23:30, але важливіше просто висипати норму 6-8 годин хоч інколи, хоч добираючи денним сном. У повній темряві, прохолоді, бажано під важкою ковдрою.
* Зниження світлового навантаження після заходу сонця (без яскравого та блакитного холодного світла, перевести гаджети в нічний режим).
* Зниження стимуляторів (кави та алкоголю у тому числі) увечері.