

## Памятка для подростков "Как бороться со стрессом"

*Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!*

- ✚ Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- ✚ Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- ✚ Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает - с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
- ✚ После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- ✚ Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- ✚ Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- ✚ Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- ✚ Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- ✚ Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- ✚ Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- ✚ И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

## Рекомендации по преодолению стресса:

- ✚ Необходимо делиться своими переживаниями.
- ✚ Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- ✚ Стараться высыпаться и правильно питаться.
- ✚ Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- ✚ Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- ✚ Не бояться плакать.
- ✚ Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- ✚ Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- ✚ Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- ✚ Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

## Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- ✚ Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- ✚ Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- ✚ Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- ✚ Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- ✚ Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

**Работайте над собой!!!**