

## 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!!!**