

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что ты испытываешь стресс!

- ❖ Признаки стресса узнаваемы: ощущение подавленности, пониженное настроение, беспокойство и т. д.
- ❖ 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.
- ❖ Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является — разговор. Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним.
- ❖ Помогают избавиться от стресса занятия спортом, танцами и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- ❖ 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). Посмотрите комедию или хороший добрый фильм.
- ❖ Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- ❖ И последнее: время обязательно залечит раны! Ищи решение и они найдутся!