

Памятка для подростков "Как справиться 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 пословицу: "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 боятся 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.

1. Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
2. Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
3. Для многих людей естественным и привычным способом снятия напряжения является такая форма как слезы (необходимо выплакаться).
4. Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
5. 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!!!