

Памятка для подростков «Как бороться со стрессом»

Дорогой друг, 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!

Что делать?

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.

Необходимо делиться своими, эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.

Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы. Не бойся и не стесняйся плакать.

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.

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.

Хорошей профилактикой стресса является активизация – чувства юмора, смех помогают переоценить значимость событий и преодолеть трудности.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

Если случается что-то действительно серьезное и ты должен принять решение, мысли об этом приводят тебя в ужас, отдохни, расслабься и увидишь новые перспективы.

Помогают избавиться от стресса занятия спортом и хобби. 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.

Стресс – это наши личные ощущения, эмоции, которые порождаются нами самими, а значит, необходимо, изменить отношения к событиям, чтобы уменьшить воздействие стрессоров на свой организм и беречь свое здоровье.