**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 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.

**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.**

* 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 сосредоточится 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)

При возникновении проблемных ситуациях и вопросов вы можете обратиться:

Педагог – психолог Летушева Елена Алексеевна: WhatsApp +79527368971

Социальный педагог Кармачева Елена Валерьевна: WhatsApp +79068069125