

## Как бороться со стрессом. Советы школьникам

Жизнь школьника очень насыщена: учеба, кружки и секции, друзья, дела по дому, хобби и т.д.

В связи с этим ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Возможно ты находишься в состоянии стресса (или близком к нему).

**Признаки стресса узнаваемы:** потливость, бессонница (или наоборот потребность сна увеличивается) ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. **Наблюдай за собой!**

### Что же делать, если ты оказался в состоянии стресса?!

- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить негативные эмоции. Если ты зол, позволь себе злиться. Только постарайся не выплескивать свою злость на окружающих. Лучше попробуй перевести её в физическую активность-бег, занятия спортом, дела по дому. Также снимать стресс можно прогулками на природе, любимой музыкой, водными процедурами. Стоит сказать, что вода имеет «целебное» свойство не только для нашего физического организма, но и для психического тоже.

- Если предстоит ответственное мероприятие - контрольная, экзамен, выступление; сосредоточьтесь на подготовке, а не на мыслях о возможном провале. Знай -если ты готовился, ты со всем справишься.

- 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!" Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Поменьше ной, занимайся делом!

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и постарайся принять их. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Прими свои ошибки, как опыт. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- Твоя жизнь будет более яркой, если ты поймешь, что есть что-то, что представляет для тебя наибольшую ценность, чем «провал» на контрольной или экзамене. (у каждого человека это может быть что-то свое, личное)

- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями, друзьями, учителями. Носить все в себе вредно для здоровья. Если нет желания с кем-либо разговаривать, то можешь просто записать все в блокнот. Или даже нарисовать! Совсем не обязательно показывать свои «творения» близким. Можно спрятать куда подальше, а через некоторое время просмотреть.

- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают не только мышечный тонус. Во время занятий спортом в организме выделяются гормоны, которые положительно влияют на твое настроение.

- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу. Может, причина твоей хандры в болезни?

- И последнее: Говорят, что время обязательно залечит раны !Раны бывают разные! Есть такие, которые оставляют свой след на долгое время, но уже не болят.

Знай, что ты всегда можешь обратиться с любыми вопросами к психологу гимназии! (3 этаж, кабинет 310)

Готова быть рядом с тобой, когда для тебя это необходимо.

Вместе решать задачи и трудности, которые возникают на твоём пути!

- Помни, что у тебя не обязательно всегда должно все получаться на«5»
- Жизнь намного многограннее, чем мы думаем