**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, 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.

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)

**Работайте над собой!!!**

Психологическая усталость и ее преодоление

**Антистрессовое питание**

* Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
* Лучшему запоминанию способствует – морковь
* От напряжения и усталости хорошее средство – лук
* Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
* Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
* От нервозности вас избавит – капуста
* Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
* Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
* Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
* Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами

**Как показывают исследования ученых, для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.**

**Стресс** – это реакция организма на раздражение.

Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

**Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:**

* **Психологическая саморегуляция**. В основе метода положены следующие практические навыки: расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического).
* **Проанализируйте стрессовую ситуацию**. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.
* **Переключайтесь**. *Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.*
* **Примите душ, тёплую ванну** с приятным для Вас ароматом и пеной.
* **Послушайте** **любимую музыку**.
* **Больше двигайтесь** и занимайтесь физическим трудом. *Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.*
* **Выговоритесь.** *Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге.* *Здесь работает фактор анонимности- этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидитесь.*
* **Полезно выпустить пар**. *Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.*
* **Поплачьте**. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.
* **Вылейте свою печаль на бумагу**. *Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёте. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно. это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.*
* **Сделайте себе подарок**. *Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».*
* **Помогите другому**. *Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения ибо творить добро всегда приятно.*
* **Соприкоснитесь с природой**. *Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому* *небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам - тоже очень хорошая терапия.*
* **Чаще улыбайтесь**. *«Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.*
* **Сходите в театр, в гости**. Навестите друга, приятельницу.
* **Очень хорошо помогает и освещение**: дневной свет оказывает лечебное действие при депрессии - особенно в осеннее и в зимнее время.
* **Цветотерапия**. *Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый - даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, еде.*
* **Растворите печаль во сне***. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадёжным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.*
* **«Нет худа без добра».** *Возьмите карандаш и бумагу и напишите всё хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем Вас в такое уныние. Например ,если Вы серьёзно заболели, это, безусловно, плохо, зато у Вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни, о делах…Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что Вы сумели извлечь из своего положения. Даже в плохом ищите для себя что-то хорошее. Доказано, что мысль материальна. Думайте только о хорошем. Постоянно говорите себе: «Как я хочу так все и будет!». Верьте в себя и у Вас все получится. «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям» (Д. Карнеги).*
* **Будьте оптимистом**. Научитесь видеть во всем только хорошее. *Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой - звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.*
* **Никогда не обижаетесь на судьбу**. *Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!*
* **Научитесь жить сегодняшним днём** и получать удовольствие от каждого дня. Живите «Здесь и сейчас».
* **Снизьте требования к себе**, реально оцените свои способности. *Это убережет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.*
* **Больше общайтесь с интересными и приятными людьми**. Овладевайте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.
* **Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами**.
* **Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией.** Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, любимым делом, вышивайте, лепите…
* **Поставьте перед собой жизненную цель**. *Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели. Самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда*.

Но ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена».

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: "Жизнь прекрасна!".

**Что делать?**

 Причины стрессов чаще всего нам неподвластны: мы не можем уменьшить нагрузку в школе, отказаться от экзаменов, избежать ссор со сверстниками.

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*.*

Если ситуация кажется слишком сложной, ты можешь обратиться

 за помощью к психологу!

