

Рекомендации от психолога школьникам. Стресс.

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 поговорку: "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: Не углубляйся в депрессию — ищи решение!