

Как бороться со стрессом. Советы школьникам

Составитель: педагог-психолог Волынкина И.В.

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, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

Что же делать, если вы оказались в состоянии стресса?!

- 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. Переведи её в физическую активность-бег, занятия спортом, дела по дому. Также снимать стресс можно прогулками на природе, любимой музыкой, водными процедурами.

- Если предстоит ответственное мероприятие - контрольная, экзамен, выступление; сосредоточьтесь на подготовке, а не на мыслях о возможном провале. Знайте -если вы готовились, вы со всем справитесь.

- 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. Не ной, 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. Прими свои ошибки, как опыт. 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, друзья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями, друзьями, учителями. 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.

- 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!