

## Памятка для подростков

### Как бороться со стрессом

#### 5 шагов профилактики и преодоления тревожности

##### Очень может быть, что рядом бродит стресс! Если;

- Тебя одолевают новые ощущения.
- Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства.
- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение.
- Часто отвлекаешься от главной задачи, не можешь сконцентрироваться.

**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. Например, можно написать «Благодарственное письмо» своему обидчику. Пример:

##### **Техника «Благодарственные письма»**

**Цель** – изменить образ мыслей и избавиться от обид. **Инструкция** - в 1-м письме благодарим только одного человека, в письме прощения не просить. Далее порвать и выкинуть.

*«Благодарственное письмо моей(му) (маме, папе, мужу, жене и др.) «Дорогая моя(й).....(мама, папа, муж, жена и др.). Я хочу сказать тебе спасибо за все хорошие, что ты для меня сделала(л)... (перечислить всё, как можно подробнее). Но, тут я вспомнил(а)... (описать всё за что есть обида, ненависть. Все деструктивные чувства, все события – всё, что накопилось. Можно не стесняться в выражениях. Писать до чувства опустошения). Но, не смотря ни на что, я очень благодарен(на) тебе за полученный опыт».*

- 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.
- 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!

### **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 бояться 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.

### **5 шагов профилактики и преодоления тревожности - эти пять шагов помогут справиться со стрессом и тревожностью успокоить себя в момент приближения панических состояний:**

1. Утренняя гимнастика от 5 до 30 мин; пробежка 3 км; вечерняя прогулка за 30 мин. до сна.
2. Контрастный душ.
3. АРТ - вырисовывать, выписывать, вылепливать (свое эмоциональное состояние).
4. Дыхательные упражнения (на счет 8-вдох, на счет 8-задерживаем дыхание, на счет 8-выдыхаем).
5. Антистрессовое питание

### **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 частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Работайте над собой!!!

## **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

**службы экстренной психологической помощи детям, подросткам и молодежи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации**

**Звони если...**

- тебя не понимают окружающие
- тебе не с кем поделиться своими проблемами
- у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать друзьям и взрослым

**8-800-2000-122**