

Памятка для подростков

Скорая помощь при остром стрессе и сезонной депрессии

Скорая помощь при остром стрессе:

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.
6. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
7. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, или любой предмет на котором можно сконцентрировать внимание. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
8. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Порвите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
9. Бег на месте. Это отличный способ, чтобы увеличить выработку гормонов удовольствия. Бег в помещении даже в течение 30 секунд может дать вам мгновенный импульс хорошего настроения.
10. Выпейте чашку зеленого чая. Зеленый чай является отличным источником аминокислоты L-Theanine , уменьшающей воздействие стресса. Поднимает уровень дофамина, который обладает эффектом улучшения настроения.
11. Ешьте шоколад. Темный шоколад регулирует уровень кортизола (гормона стресса).
12. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
13. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Как справиться с сезонной депрессией

Ученые уверены, что от зимней депрессии страдают многие, примерно 80% всех людей. Угнетенное состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, все из рук валится, лица друзей и знакомых вызывают

раздражение, незнакомым хочется наругать. Все это – симптомы сезонной депрессии.

Типичны плохое настроение, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита и увеличение массы тела. Характерны жалобы на боль в спине, шее, животе, грудной клетке, руках, ногах, на головную боль.

Причина хандры – короткий световой день.

Может помочь

- светотерапия, лечение светом ламп. Этот метод абсолютно безвреден. Не зашторивать окна в доме. Вечером не экономить на электричестве.
- но и, конечно, надо чаще бывать на свежем воздухе, пешие прогулки.
- можно попить «травки», такие, как **женьшень**(повышает сопротивляемость организма к инфекции, стрессу или физической перегрузке), **золотого корня** (который помогает человеку справляться с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, адаптироваться к стрессовым ситуациям).
- еще одно неплохое средство – витамины группы В. Этот витамин способствует здоровью нервной системы, помогут снять стресс и улучшить настроение. Продукты в которых содержится витамин В : обогатенные хлопья для завтрака, свинина, форель, молочные продукты, говяжья печень, курица, яйца, рыба, орехи, говядина, индейка, арахис, брокколи, капуста, грибы, фрукты (кроме цитрусовых), фасоль и бобовые.
 - улучшает самочувствие (душ, физическая разрядка).

Упражнения

Встаньте прямо. Не сутультесь! Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Все упражнения, кроме силовых, делать по 8 повторений (4 в одну сторону и 4 в другую), постепенно можно увеличить нагрузку до 10-12 повторений.

1. Кивания головой вверх-вниз. Наклоны головы вправо-влево. Повороты влево – вправо. Вращения головой.
2. Махи руками вертикальные и горизонтальные. Вращения в локтевых суставах. Руки в замок, вращения кистей.
3. Наклоны корпуса вперед. Наклоны корпуса вправо-влево. Повороты корпуса вправо-влево. Вращения корпуса.
4. Махи ногами вперед-назад. Сгибания разгибания в коленных суставах. Вращение коленей. Вращения в голеностопе попеременно.

После такого комплекса можно выполнить несколько силовых упражнений, таких как подтягивания на перекладине, отжимания от пола, вертикальные отжимания и приседания или отправится на пробежку.

Силовые упражнения с собственным весом выполняются максимально количество раз, но перетруждаться утром не стоит. Достаточно сделать по 10-20 повторений в каждом из этих упражнений.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

Эти нехитрые советы помогут Вам всего за несколько минут проснуться и встретить новый день бодрым и активным. *Работайте над собой!!!*

Рекомендации

1. Считай себя удачливым.
2. Не уклоняйся от принятия решения.
3. Люби себя, или по крайней мере постарайся себе нравиться.
4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).
5. Считай все достижимым.
6. Доводи начатое до конца.
7. Не оправдывайся.
8. Отстаивай свои права.
9. Контролируй услышанное.
10. Будь терпеливым.
- 11 Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.
12. Ты имеешь право делать ошибки.
13. Развивай уверенность в себе.
14. Учись быть счастливым!
15. Добивайся своего.

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