

Часто справиться со стрессом самостоятельно бывает крайне тяжело. Поддержка специалистов очень важна и не надо ею пренебрегать.

ЗА ПОМОЩЬЮ ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ:

133

Республиканский центр психологической помощи, тел. +375(17)3001006, <http://rcpp.by/>.

Также тебе готовы оказать помощь педагоги-психологи, педагоги социальные учреждений образования, районных социально-педагогических центров.



Навыки саморегуляции – избавление от стресса

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Дорогой друг!

Причин стресса может быть много: страх из-за контрольной работы или экзаменов, переживания по поводу первой любви, критика со стороны учителей или родителей, конфликт с одноклассниками и др.

Очень важно обладать такими навыками, которые помогают справиться со стрессом. Одним из них является навык саморегуляции.

Саморегуляция – способность управлять своими переживаниями, справляться со стрессом.

Следуя данным рекомендациям, ты можешь преодолеть стресс.

- ✓ Занимайся спортом. Пробежка или поход в спортзал помогут тебе успокоиться.
- ✓ Переключайся на занятия, приносящие радость. Хобби — это замечательный способ расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!
- ✓ Занимайся творчеством. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать, играть на музыкальном инструменте? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.
- ✓ Высыпайся и правильно питайся. Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, конфеты, печенье, чипсы и пр.). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени медом и орехами.
- ✓ Прибегни к процедурам, улучшающим самочувствие (прогулка, душ, физическая разрядка, дыхательная гимнастика, плавание и др.).
- ✓ Посмотри любимый фильм, послушай спокойную музыку.
Удели внимание домашним питомцам.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НЕОБХОДИМО:

- ✓ мыслить позитивно (сохранять оптимистичный настрой, концентрировать свое внимание на положительных сторонах);
- ✓ любить и принимать себя таким, какой ты есть;
- ✓ определить границы своих возможностей и не браться за решение невыполнимых задач;
- ✓ радоваться каждому прожитому дню;
- ✓ не сожалеть о том, чего не можешь изменить;
- ✓ придерживаться здорового и активного образа жизни;
- ✓ в случае неудач, пересмотреть жизненные позиции и сделать выводы;
- ✓ улыбаться;
- ✓ общаться со сверстниками;
- ✓ помогать тем, кому необходима помощь и поддержка;
- ✓ развиваться и совершенствоваться как личность;
- ✓ не копить негатив и обиды;
- ✓ заранее планировать свои действия;
- ✓ соблюдать режим дня.

