



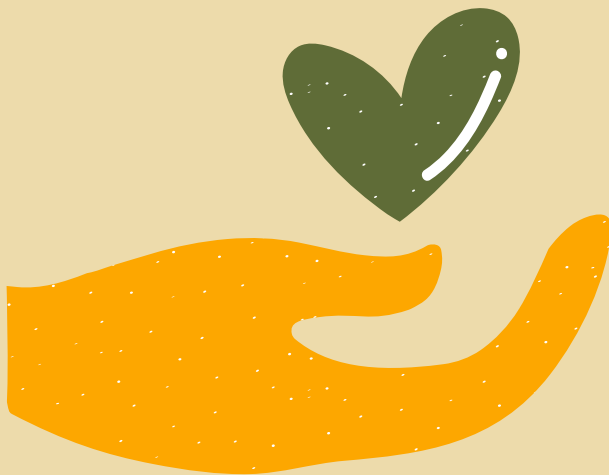
Когда нужна помощь:

Если стресс мешает тебе учиться, спать, общаться с людьми — обратиться за помощью к школьному психологу, доверенным взрослым или в организации:

Служба	Телефон
Республиканская детская телефонная линия	8-801-100-16-11
Телефон доверия г. Витебск и Витебская области	8(0212) 61-60-60
Республиканский центр психологической помощи	+375 17 300 1006

ПОМНИ!

Ты не один. Твои чувства важны. Обращение за помощью — это проявление силы, а не слабости.



Отдел по образованию администрации Октябрьского района г. Витебска
ГУО "Социально-педагогический центр Октябрьского района г. Витебска,„

СОХРАНИ СЕБЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СТРЕССЕ?

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ





Дорогой друг!

Стресс - это естественная реакция организма на трудные или опасные ситуации. Немного стресса может даже помочь собраться и сосредоточиться. Но если он длится долго, может навредить здоровью. Причин стресса может быть много: страх из-за контрольной работы или экзаменов, переживания по поводу отношений, критика со стороны учителей или родителей, конфликт с одноклассниками, страх перед будущим и др. Умение преодолевать стресс помогает уменьшить чувство растерянности перед ситуацией и благоприятно влияет на психическое и физическое самочувствие.

Признаками стресса могут быть:

- Внезапная потеря аппетита или, наоборот, постоянное желание поесть, ХОТЯ ТЫ СЫТ.
- Раздражительность.
- Плаксивость, перепады настроения;
- Бессонница (ты засыпаешь только под утро, а утром встаешь усталым и разбитым, как будто и не ложился спать);
- Проблемы с учебой;
- Чувство, что весь мир против тебя, всё плохо и никогда не будет лучше.

Первая помощь при острой стрессовой ситуации:

- В таком состоянии не принимай никаких решений (если это не стихийное бедствие и не связано ни с чьей жизнью).
- Потри ладони до получения тепла; выпей стакан воды; смочи себе лоб, виски и артерии на руках холодной водой; начни глубоко дышать; сосчитай до десяти; отвлекись — переведи внимание на окружающие предметы, подмечай цвет, текстуру; займись каким-либо простым видом деятельности: постирай белье, приберись в квартире и т.д.



Как повысить стрессоустойчивость:

Систематизируй и гармонизируй мир вокруг себя!!!

Начни с режима

— Регулярный сон, еда и отдых помогают организму лучше справляться с нагрузками.

Планируй свое время

— Распиши день, неделю. Это внесет порядок, уверенность, определенность и устойчивость.

Нагружай себя физически

— Занятия спортом или даже простые прогулки способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости.

Занимайся любимым делом

— Хобби помогает отвлечься и наполняет жизнь смыслом. Вспомни о своих увлечениях, занятиях, которые доставляют тебе приятные эмоции. Спорт, творчество, общение, физическая активность, музыка — твои помощники в борьбе со стрессом.

Окружи себя поддерживающими людьми

— Обращайся к близким за поддержкой. Это могут быть твои родители, родственники, педагоги, друзья. Обязательно найдется человек, которому ты не безразличен!

Учись решать проблемы поэтапно

— Раздели сложную задачу на маленькие шаги и решай их по очереди.

Старайся мыслить позитивно

— Замечай хорошее в своей жизни.

Обращай внимание на свои чувства

— Прислушивайся к себе, осознавая свои чувства, старайся их принять. Попробуй сказать себе: «Я могу испытывать любые чувства, это нормально. Даже если я злюсь, боюсь, нервничаю. Я чувствую, потому что я живой человек и не должен испытывать за это вину».

Ограничь перегрузку информацией

— Уменьши время в соцсетях, фильтруй контент, который ты получаешь. Ограничь поступление тяжелой, бессмысленной информации, обращай внимание на радостные события, добавь для себя хороших новостей.

Обращайся за помощью, когда это нужно

— Стресс — это не повод замыкаться в себе. Разговор с другом, психологом или просто разговор может многое изменить.

