

Психологическая поддержка детей и подростков в стрессовых ситуациях

"Как бороться со стрессом"

(Что вы можете сделать для себя после стрессовой ситуации)



Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

(Что вы можете сделать для себя после стрессовой ситуации)

- 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.
- 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 отвлекающим. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы. После отдыха приступай к решению проблемы.
- 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!
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

Рекомендации по преодолению стресса:

- ✦ Говорите с людьми. Разговор – средство лечения, необходимо делиться своими переживаниями.
- ✦ Переключайтесь на занятия, приносящие удовлетворение.
- ✦ Старайтесь высыпаться и правильно питаться.
- ✦ Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- ✦ физические упражнения могут помочь ослабить стресс;
- ✦ Переключайтесь на приятные сегодняшние воспоминания(новости, комплименты, хорошие дела).
- ✦ Не бойтесь плакать.
- ✦ Помните, что все ваши переживания – это нормальные реакции на «ненормальные» обстоятельства жизни.
- ✦ Позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это естественно – переживать от утраты.
- ✦ Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от родных, близких, друзей, педагогов и соседей.
- ✦ Когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже есть люди, которые страдают.
- ✦ Постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу.
- ✦ Избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство.
- ✦ Релаксация, аутогенная тренировка помогают управлять напряжением; постарайтесь обучиться методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна.
- ✦ Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- ✦ Не надо ничего немедленно изменять в своей жизни. В период выраженного стресса все мы склонны к ошибочным решениям.
- ✦ Будьте добры к себе.
- ✦ Обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, врач) или к "группе поддержки" на телефоне доверия.

Куда можно обратиться за помощью?

Центр психолого - медико - социального сопровождения

Нам можно позвонить по телефону с 9.00 до 18.00:

8 (4962) 62-26-16

Обращение может быть анонимным!

Мы находимся:

г/о Солнечногорск, ул. Вертлинская, . 7, пом. 2



Психологическая помощь
бесплатно · анонимно · круглосуточно

8-800-2000-122