

Восстановление сна важный элемент борьбы со стрессом. Нормальный ночной сон восстанавливает физиологическое равновесие, что благотворно влияет на все системы организма.

Постарайтесь ложиться спать в одинаковое время, при этом вставайте также в одни и те же часы.

Исключите физические нагрузки на ночь.

Перед сном старайтесь не ужинать.

Перед сном выйдите на прогулку (продолжительность 20-30 минут).

Несколько советов для профилактики стресса:

1. Относитесь ко всему проще. Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка.
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Освободитесь от отрицательных эмоций
4. Больше смейтесь
5. Чаще бывайте на свежем воздухе
6. Найдите себе увлечение
7. Мечтайте и фантазируйте
8. Будьте благодарны за то, что имеет
9. Занимайтесь физическими упражнениями



За помощью можно обратиться в Центр, дружественный подросткам «Подросток»

Гомель, ул. Мазурова 10В, каб. 208

Тел.: 31-08-86

31-08-87

+375-44-767-78-27

Буклет подготовил психолог центра Р.А. Артемьев

Государственное учреждение здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»



# СТРЕСС

## Не подчиняйся, а управляй им!



Гомель

Когда ты переживаешь стресс, тебе кажется, что вокруг не ладится абсолютно все:

- Ты становишься напряженным
- Не можешь сконцентрироваться
- Суетишься
- Часто «улетучиваются» мысли
- Изменяется аппетит, появляется чувство недоедания.

Чем больше симптомов ты обнаруживаешь в себе, тем ближе ты к точке неконтролируемого стресса.

Определенная доля стрессового воздействия или напряжения может быть полезна, например, для вдохновения, добавления энергичности действиям, именно поэтому многие люди выбирают экстремальные виды отдыха, спорта.

Разные люди по-разному справляются с напряжением, и, что у одних вызывает стресс, для других может не быть проблемой. Знание того, как стресс влияет на наши мысли, чувства и восприятие помогает нам управлять им.

Управлять стрессом – значит определять и надлежащим образом контролировать источник его возникновения.



Когда ты оказываешься в стрессовой ситуации, то мыслительные операции и внимание перекрываются захлестнувшими эмоциями. При этом ты теряешь реальную картину мира, начинаешь всё меньше осознать что происходит. Чтобы снизить уровень стресса нужно убрать эту неосознанность.

Вот один способ: счет с промежутками, ты считаешься не просто в порядке от 1-20 или наоборот, а в более усложненном варианте: в обратном порядке через две-три цифры, с делением или умножением.

Далее нужно снять эмоциональное

напряжение, здесь удобно использовать следующие техники:

- Успокаивающее дыхание. Не спеша вдыхаем воздух через нос, затем задерживаем на пару секунд дыхание, после чего - спокойно выдыхаем.
- Отвлечение внимания. Внимательно осмотритесь, сконцентрируйте свое внимание на окружающих вас предметах, изучая в деталях каждый из них. Обращайте внимание на их особенности и внутренне проговаривайте их для себя.
- Физическая активность. Нужно отвлечь себя другими занятиями, не связанными с работой или если вы дома, с тем что вы делали до стрессовой ситуации. Например, вы можете заняться уборкой, если вы дома. Если на работе, заняться уборкой своего рабочего места, на которое никогда не хватает времени.

