

Ул. Толстого, 54, т. 2-64-85-46; Океанский проспект, 41, т. 2-44-62-27.

## Рекомендации по профилактике стресса.

### Памятка для подростков.



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!

Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай

за собой.

### *Рекомендации по профилактике стресса.*

- ✓ Ставьте перед собой цели! Отсутствие целей – один из самых сильных стрессогенных факторов.
- ✓ Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора, оно помогает преодолеть негативные эмоции.
- ✓ Умейте правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали.
- ✓ Думайте о себе как об удачливом человеке! Это поможет на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
- ✓ Старайтесь больше общаться с позитивными людьми.
- ✓ Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
- ✓ Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств стресса.

### *Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.*

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор с близкими людьми.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
  - Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).