



Стресс

- 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.

- **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 поговорку: "**Утро вечера мудренее!**".

Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы!

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- 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.**

- Помогают избавиться от стресса **занятия спортом и любимым делом.** Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

