

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ?

- Признаки стресса узнаваемы: повышенная потливость, бессонница, ощущение подавленности, наблюдается гипертермия. Наблюдай за своим состоянием, как эмоциональным, так и физическим.
- Если ты хочешь победить стресс, то перестань копить негативные эмоции. Если ты злишься, подумай, что послужило причиной возникновения этого чувства. Задай себе вопросы: «Почему и на что я злюсь? Какой результат на выходе я получу, если продолжу злиться?» Не подпитывай злость, не взращивай её. И старайся не выплескивать её на близких и окружающих людей, так как рискуешь остаться один.
- Не принимай решения на скорую руку, поддаваясь эмоциональным порывам. Решение должно быть взвешенным и принятым на «холодную голову». Вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает – с проблемой нужно ночь переспать. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- Если тебе плохо, попробуй поговорить с родителями или с теми, кому ты доверяешь. Очень важно проговорить, то что тебя сильно беспокоит. Носить все в себе вредно для здоровья, а момент проговаривания проблемы дает облегчение, в народе говорят – словно камень с души упал.
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится намного лучше. Займись своим любимым делом, это позволит вам переключиться, отвлечься от проблемы и негативной эмоции, которую ты испытываешь.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу- невропатологу.
- И последнее: время обязательно залечит раны! Это твой жизненный опыт, который позволяет расти тебе как личности, только преодолевая препятствия и трудности - мы растем и становимся крепче! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Дорогой друг! Если ты испытываешь психическое или физическое напряжение, тебя могут одолевать новые ощущения. Ты сильно взволнован? Ты испытываешь чувство беспокойства? Очень может быть, что ты находишься в состоянии стресса!