

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то как вы это воспринимайте

# Памятка-рекомендации

## «Как помочь себе в стрессовой ситуации»

### Коррекция образа жизни

### Причины стресса

- Нервное напряжение, переутомляемость;
- Монотонность, однообразная обстановка;
- Неправильное питание, недостаток в организме жизненно необходимых веществ, недосып;
- Психологический фактор (внутренние переживания и конфликты).

### Коррекция своего сознания

- ❖ **Учись радоваться жизни** (быть благодарным, замечать положительные моменты, научись радоваться мелочам)
- ❖ **Меняй негативное восприятие на позитивное** (Я неудачник – Я везучий, у меня не получится - Я справлюсь, я Умница! Мир добр ко мне)
- ❖ **Принимай другого без оценки и критики;**
- ❖ **Научись прощать и отпускать прошлое;**
- ❖ **Найди то, что вдохновляет тебя, наполняет энергией и дарит ощущение счастья;**
- ❖ **Общайтесь с людьми, от которых вы получаете положительные эмоции.**

- ❖ **Заботиться о себе** (правильное питание, ухаживание за внешним видом);
- ❖ **Высыпайся!** (необходимо 7-8 часов сна в сутки)
- ❖ **Гуляй на свежем воздухе, общайся с друзьями;**
- ❖ **Физическая нагрузка поможет тебе снять эмоциональное напряжение** (танцы, приседания, быстрая ходьба и т.д)
- ❖ **Ограничь время пользования телефоном, компьютером** (т.к из-за информационной перегрузки невозможно сосредоточиться, отсутствует ясность в голове, появляется раздражительность, бессонница)
- ❖ **Слушайте положительную, радостную музыку, смотрите позитивные фильмы.**
- ❖ **Регулярно убирайся в доме** (сумбур в вещах отражается запутанностью в мыслях и чувствах)
- ❖ **Обязательно отдыхай!** (переутомление может отрицательно сказаться на твоём состоянии).

### Техники снятия эмоционального напряжения

1. **Техника эмоциональной свободы** (напиши письмо, в котором ты будешь описывать всё, что ты ощущаешь, чувствуешь (можно без соблюдения цензуры), выплескивая все свои эмоции. Сначала прочти, если остались невысказанные слова, то дополни, а затем порви письмо на мелкие, мелкие кусочки или сожги, мысленно представляя, что ты избавляешься от всего накопленного негатива внутри себя).
2. **Техника релаксации** (постарайся в течение 10-15 минут в день уделить внимание на полное расслабление тела(можно включить расслабляющую музыку: течения реки, пения птиц и т.д), сфокусируйся на своём дыхании, отгоняя все мысли, побудь в полном уединении)
3. **Дыхательная гимнастика** (сядь или ляг удобно, представь своё негативное ощущение в районе груди, в виде образа (камень, облако и т.д), а затем медленно сделай глубоких вдох и выдыхай через рот, мысленно представляя, что ты освобождаешься от этих негативных чувств, продолжай пока не поймёшь, что полностью освобожден).

За индивидуальной консультацией психолога вы можете обратиться в ЛГ МАОУ «СОШ № 4» каб. 316 к Казибековой Маине Раудиновне, Потеряхиной Екатерине Васильевне  
**Телефон доверия:** 8 800 2000 122(звонок анонимный и бесплатный)