

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

7 методов релаксации и борьбы со стрессом для подростка

Творческий час

Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, парк, библиотека, соседний двор? Пора наведаться туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.

Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои эмоции. Рассматривай людей. А потом принимайся за творчество: нарисуй то, что тебя впечатлило; напиши рассказ об этом месте или о ком-то из прохожих; придумай стихотворение; сочини комикс; сделай художественные фотографии или сними короткометражку.

Вырази свои чувства и отношение через любой вид искусства, который тебе по душе. Но не стремись к совершенству, а просто получай удовольствие от процесса.



Доска вдохновения



На доску вдохновения можно поместить все, что тебя мотивирует, заряжает и окрыляет: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные безделушки из поездок...

Тебе также понадобятся ножницы и клей, фломастеры, канцелярские кнопки, рама для объемной картины, пробковая доска или пенокартон.

Постарайся найти изображения, отражающие твои мечты, эмоции и цели. Вырежи картинки и цитаты из журналов, распечатай фотографии из Интернета. Запиши воодушевляющие высказывания. Добавь маленькие вещицы, которые для тебя важны. Приклей собранные материалы к доске и оставь сохнуть на ночь.

Вместо клея можно использовать канцелярские кнопки, тогда потом будет удобнее трансформировать доску: убирать детали, которые потеряют значение, и добавлять новые.

Когда все будет готово, повесь получившийся коллаж в своей комнате и каждый день вдохновляйся, рассматривая его.

Тревожная коробка



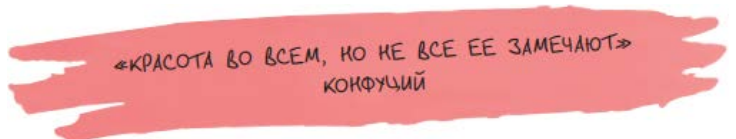
Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма!

Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.

В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

Прогулки на природе

Общение с природой — это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга. Так что постарайся хотя бы полчаса в день проводить в парке, заповеднике, саду, горах, лесу, у реки или озера. Не сиди сутками в помещении, особенно в ясную погоду!

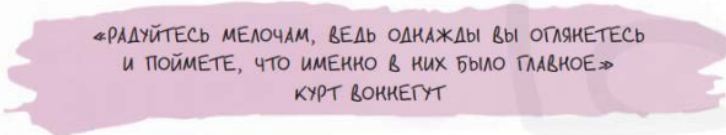


Во время прогулки не думай о проблемах. Просто внимательно смотри по сторонам. Отмечай оттенки, запахи, звуки. Полюбуйся красивыми цветами, насладись ароматом свежескошенной травы, понаблюдай за птицами и бабочками. Подставь лицо солнцу и почувствуй, как тебя наполняет радость!

Дневник благодарностей

Как утверждают ученые, благодарность полезна для здоровья. Когда ты испытываешь это чувство, то концентрируешься на приятных моментах и вспоминаешь хороших людей, а твое настроение автоматически улучшается.

Заведи специальный блокнот и каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые ты благодарен прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор с другом, солнечная погода, отличная оценка за контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама... Помни: даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.



Цифровой детокс



Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед

нами отредактированная, идеальная версия их жизни.

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуй один из следующих методов.

1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, начни с легкой версии цифрового детокса: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.

2. С этого дня установи себе правило: никаких экранов после восьми вечера.

3. Попробуй провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).

4. Во время каникул устрой себе недельный детокс. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? Предложи своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.

Хобби-терапия

Хобби — это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!

Можешь выбрать что-то из этого списка:

- фотография;
- вязание;
- шитье;
- плетение из бисера;
- кулинария;
- программирование;
- сочинение рассказов;
- танцы;
- моделирование;
- актерское мастерство;
- шахматы;
- любой вид спорта на твой вкус;
- игра на музыкальном инструменте.



«КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

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.

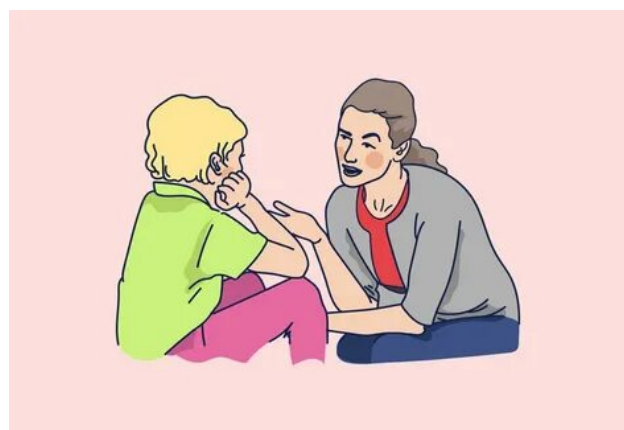
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

- 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. Задумайся над этим!

- 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!

Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятию напряжения.



Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
- 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.).

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

Работайте над собой!!!