****

|  |
| --- |
|  **Избежать кризисных моментов, стрессовых ситуаций в жизни невозможно. Современная жизнь устроена энергично, стремительно. Избежать стресса невозможно, но возможно научиться его переживать. Есть несколько правил о том, как помочь себе и правильно пережить стресс.****depositphotos_13263263-stock-photo-teen-woman-with-headache.jpgПравило первое:** **научитесь принимать и проживать сложные моменты своей жизни.** Принятие это понимание, что все, что с вами случилось, зачем-то вам нужно. Проблема всегда идет изнутри вас наружу, и проявляется изнутри внешними обстоятельствами. Следует согласиться, что **ситуация** уже создана и что дальше нужно двигаться исходя из наличия данного факта. «Проживать» означает продолжать жить на протяжении определённого, как правило, тяжелого, трудного периода времени, и после него. Как бы ни было сложно сейчас – это точно не навсегда.  Продолжайте заниматься обычными, бытовыми делами. Часто именно простые действия помогают не окунуться с головой в тяжёлую ситуацию.**Правило второе:** **научитесь понимать свои чувства, о чем они говорят вам.** Что значит проживать чувства – это значит понимать какое именно чувство вы чувствуете и называть его вслух. Называть вслух злость, ярость, обиду. Не бояться плакать, ведь это прекрасный способ избавиться от стресса. Чувствовать разные чувства – это нормально. Подавлять в себе чувства – это путь к депрессии и апатии. **Правило третье:** **не оставайтесь один на один со сложной ситуацией.**Когда человек рассказывает другому человеку что-то о своей боли, а другой просто сочувственно слушает, то первому становиться легче.  Сложная ситуация, рассказанная словами другому человеку, который понимает вас, уже не будет выглядеть такой ужасающей и страшной. Тот человек, которому вы будете рассказывать о себе должен уметь вас понимать и поддерживать. **Правило четвёртое:** **развивайте в себе такое качество как стрессоустойчивость.** Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности. Когда первые эмоции улягутся, постарайтесь взглянуть на всё происходящее как бы со стороны. Так ли всё ужасно как казалось на первый взгляд? Возможно, у вас в запасе есть ум, силы и вера в себя, а действия не заставят себя ждать.**Правило пятое:** **не обвиняйте и не вините себя.** Обвинение себя (чувство вины, злость на себя) – это путь к депрессии, апатии, болезням. Если стрессовая ситуация затягивается, стрессы повторяются и вы не можете к этому адаптироваться, то возможно уровень стресса выше, чем адаптационные способности вашего организма. Оцените ситуацию, она может быть очень трудной и критической. Не обвиняйте и не вините  себя. **Правило шестое:** **не бойтесь обращаться к специалистам.** Если трудный период затянулся, если плохое самочувствие продолжается в течение длительного времени, если не хочется ничего делать, нет энергии и сил. Попробуйте признаться себе, что вы устали и вам нужна помощь.**Правило седьмое:** **научитесь иронизировать и шутить над «проблемами».** Очень многое зависит от того как лично мы относимся к той или иной ситуации. А если в критической ситуации человек шутит над этим, то наши мозги не воспринимают эту ситуацию как нечто угрожающее. Раз могу посмеяться – значит, могу справиться, значит не всё так страшно.***sand-stone-zen-pesok-kamni-4.jpg*****Помните!*** ***Здоровый сон***  восстанавливает силы и стабилизирует нервную систему.
* ***Здоровое питание*** поможет вам контролировать ваши нервы.
* ***Природа – ваш союзник.***Природа поможет вам расслабиться и набраться сил и энергии.При нахождении дома: вид из окна, деревья, облака. Купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; ванны в травах. Стресс эффективно снимает вода.
* ***Физическая нагрузка,*** спорт, утренняя зарядка снимают эмоциональное напряжение и мышечные зажимы.
* ***Режим и правильное планирование своего дня*** помогут вам избежать нервные перегрузки.
* ***Релаксация.*** Расслабление, отдых в промежутках деятельности помогут, как расслабиться и умиротвориться, так и взбодриться.
* ***Размышления о хорошем, приятном.*** Пытаться заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения. Это поможет вам отдалиться от ситуации стресса и улыбнуться жизни.
* ***Любовь, доброта и теплота близких*** помогут вам справитьсяс любой сложной ситуацией.

**Всем улыбок!** |



Педагоги-психологи МАОУ «СОШ №11» г. Стерлитамак