Памятка для подростков и родителей

 «Навыки противостояния стрессам»

Признаки стресса легко узнать - потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и тому подобное. Следует внимательнее понаблюдать за собой. Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам привести себя к эмоциональному равновесию:

* 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 пословицу: "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.
* 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?

**Существуют 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 гормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

**Антистрессовое питание поможет вам преодолеть последствия психо-эмоционального напряжения:**

* Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
* Лучшему запоминанию способствует – морковь
* От напряжения и усталости хорошее средство – лук
* Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
* Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
* Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
* Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
* Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г).