

Стресс. Рекомендации психолога

- 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.
- 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.
- 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.
- 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!

