

Рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов.

Существует множество советов, тренингов борьбы со стрессами. Вот, к примеру, некоторые из них:

- Старайтесь смотреть на все со стороны. Так легче держать себя в руках.
- Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.
- Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.
- Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
- Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.
- Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
- Выплескивайте эмоции: кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.
- Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.
- Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время "отключиться" от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
- Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
10 ЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122

- ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ✓
- ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓
- РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ СИТУАЦИИ ✓
- ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓
- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ СТРАДАТЬ ✓
- СВОЕВРЕМЕННО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ✓
- ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓
- СВОБОДНО ОБСУДИТЬ ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓
- ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓

TELEFON-DOVERIA.RU