

Рекомендации для подростков «Как справиться со стрессом»

Давайте поговорим о том, как можно справиться со стрессом, чтобы он не перешёл в сложную стадию и не мешал нам действовать.

Как вы обычно справляетесь со сложными жизненными ситуациями?

В жизни их очень много и все они могут помочь в трудной ситуации и дать сделать непоправимое.

Примерный список ресурсов (действий), который существует:

- Сила воли (заставить себя сделать, самовнушение)
- Разум (переосмыслить, изменить отношение, найти хорошее, извлечь опыт)
- Внимание к своему физическому состоянию (отдохнуть, придерживаться распорядка дня и пр.)
- Животные (поиграть с ними, выгулять)
- Искусство (рисовать, слушать, читать, играть)
- Общение (поделиться и поговорить о наболевшем)
- Люди (найти тех, кто сможет помочь, как правило взрослые, Телефон доверия – 8-800-2000-122)
- Природа (пойти гулять, собирать цветы, пойти в парк, созерцание)
- Выход эмоции (покричать, поплакать, побить подушку, порвать бумагу)
- Деятельность (переключиться - хобби, заняться любимым делом, заняться уборкой в доме, вышивать, вязать, сделать поделку)
- Спорт (выход эмоций, тренировка, пробежка, спарринг на ринге)

Можно выделить наши ресурсы (действия) на те, что мы используем часто, даже иногда не задумываясь, какими мы не пользуетесь вообще, какими мы бы хотели бы воспользоваться, но что мешает вам это сделать.

Таким образом, в любой сложной ситуации, когда вы оказались перед выбором необходимо **помнить, если вас склоняют к употреблению наркотиков, то скажите: «Нет» и:**

- поговорите об этом с родителями;
- обратитесь за помощью ко взрослым (классный руководитель, школьный психолог);
- позвоните на линию телефона Доверия 8-800-2000-122;
- самостоятельно ищите возможность помочь себе в трудных ситуациях, вспоминая о чём мы с вами говорили, какие последствия несет за собой употребление наркотиков