

**Стресс** — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Каждый человек в своей жизни не раз испытывал стресс. Более того испытывает его постоянно. И в этом нет ничего страшного. Стресс - является неотъемлемой частью человеческого существования.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но, когда человек чувствует, что воздействие окружающей среды подвергает испытанию его адаптивные способности или превышает их, здесь уже идет речь о чрезмерной стрессовой реакции, которая оказывает пагубное воздействие на организм и сознание.



Каким бы ни был стресс, «хорошим» (эустресс) или «плохим» (дистресс), эмоциональным или физическим (или тем и

другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты адапционного синдрома, который протекает в три стадии:

- начинается в виде первичной тревоги,
- сменяется периодом сопротивления
- и заканчивается истощением

Причиной для стресса в подростковом возрасте может быть, как серьезная неприятность, так и обычная обида. Девочки изводят себя диетами, хотя на самом деле они растут, а не полнеют. Мальчики страдают от высокого или маленького роста, или неуклюжести.

Повышенная мнительность заставляет принимать подростка на свой счет любые неприятности в школе и дома. Перегрузки, стрессы, конфликты с одноклассниками, непонимание родителей и учителей, - все это добавляет стресса в жизнь подростков.

### Профилактика стресса.

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

**1. Относитесь ко всему проще (не стоит принимать все близко к сердцу, учитесь спокойно воспринимать любые события в**

**своей жизни. представьте, что вы сито и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа).**

**2. Учитесь позитивному мышлению. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.**

**3. Используйте способы переключения (если вас одолевают неприятные мысли, переключайтесь, смените акценты на внешний мир, понаблюдайте за тем, что способно вас порадовать).**

**4. Освободитесь от отрицательных эмоций. Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Дайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтобы не причинить вред себе и окружающим. Например, поколотить подушку, активно подвигаться.**

**5. БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ. (СМОТРИТЕ КОМЕДИИ, УЛЫБАЙТЕСЬ ПРОХОЖИМ).**

**6. ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.** Оптимальная физическая нагрузка в сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов. Любая физическая нагрузка в тренировочном режиме должна быть регулярной.

**7. Будьте благодарны за то, что имеете. Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете. 😊**

**8. Расслабляйтесь.**

*Врачи и психологи рекомендуют ежедневно 10 – 30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.*

**9. Бывайте на свежем воздухе. Сделайте себе привычкой гулять ежедневно в течение часа.**

**10. Найдите себе увлечение. Любимое хобби – замечательная профилактика стресса.**

**11. Мечтайте и фантазируйте.**

*14. Помните!!! НЕЛЬЗЯ БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ ВО ВСЕМ. НЕ ЖИВИТЕ В ВЕЧНОМ СТРАХЕ, ЧТО ВЫ ХУЖЕ ДРУГИХ, УСИЛИЕ ДОСТИЧЬ НЕВЕРОЯТНЫХ ВЫСОТ ЧАСТО ВЕДЕТ К БОЛЕЗНЕННЫМ ПОРАЖЕНИЯМ).*

*15. Не оставайтесь наедине со своими неприятностями.*

*Говорите с членами своей семьи, с коллегами, с друзьями о том, что вас беспокоит.*

**16. Контролируй свое время пребывания за компьютером.** Медицинская норма в этом возрасте 1,5 часа в сутки, желательно с двумя перерывами по 15 минут. Соблюдение нормы поможет лучше выспаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью

восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, хронической усталости. Ложиться спать и вставать надо в одно и то же время. Не рекомендуется избегать отхода ко сну в рассерженном состоянии или слишком рано.

**17. ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ, ЕСЛИ У ВАС НЕРВНЫЕ СИЛЫ НА ИСХОДЕ И ВАС НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ.**

\*\*\*\*\*

- Три вещи разрушают человека: обида, гордыня, злость.
- Три вещи в жизни никогда не надежны: власть, удача, состояние.
- Три вещи никогда не возвращаются обратно: время, слово, возможность.
- Три вещи не следует терять: спокойствие, надежду, честь.
- Три вещи в жизни наиболее ценны: любовь, убеждения, дружба.
- Три вещи определяют человека: труд, честность, достижения.

\*\*\*\*\*

**Если Вы чувствуете, что вам нужна помощь, поддержка, что не в силах справиться самостоятельно со стрессом, обращайтесь к ТЕМ, КТО СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ**

**Выбор всегда остается за Вами!**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Центр социальной помощи семье и детям  
«Иланский»

Профилактика стресса у

**Помоги себе сам**

подростков

Подготовил  
Педагог-психолог стационарного отделения  
Жан-Чи-Ха И. И.

2019г.