**Памятка учащимся: «Как бороться со стрессом»**

Жизнь школьника очень насыщенна: учеба, кружки и секции, друзья, дела по дому, хобби и т.д.

В связи с этим ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Возможно, ты находишься в состоянии стресса (или близком к нему).

Стресс — естественная реакция организма на изменения внешней среды, необходимая для адаптации. Ничего плохого в самом стрессе нет: происходит выброс гормонов, и повышается наша способность к действию. Другое дело, когда такое состояние длится долго, переходит в фазу дистресса и начинает вредить здоровью.

***Признаки стресса узнаваемы:*** потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

**Что же делать, если вы оказались в состоянии стресса?!**

• 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. Переведи её в физическую активность-бег, занятия спортом, дела по дому. Также снимать стресс можно прогулками на природе, любимой музыкой, водными процедурами.

• Если предстоит ответственное мероприятие - контрольная, экзамен, выступление; сосредоточьтесь на подготовке, а не на мыслях о возможном провале. Знайте, если вы готовились, вы со всем справитесь.

• 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!». Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

• После отдыха приступай к решению проблемы. Не ной, занимайся делом!

• 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. Прими свои ошибки, как опыт. 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, друзья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями, друзьями, учителями, психологом. 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.

• 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!