Я спокоен ...
или Способы борьбы со стрессом.

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

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

- Борьба со стрессом заключается том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплёскивать ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- 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!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, 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. Сделай так, чтобы это не повторялось.

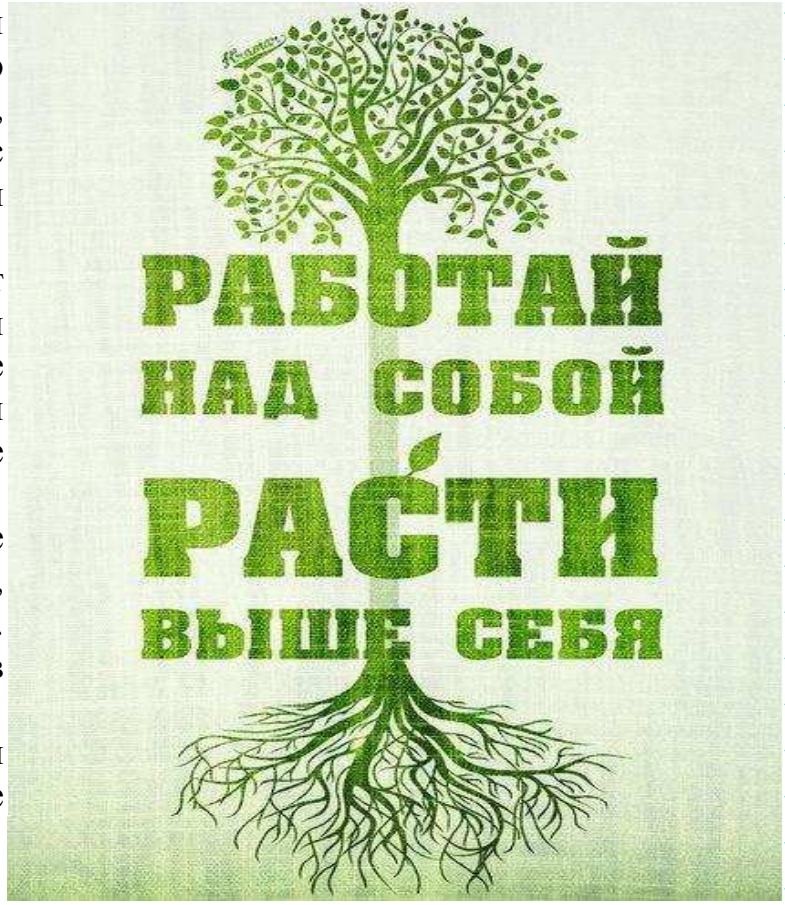
-Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

-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. 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?

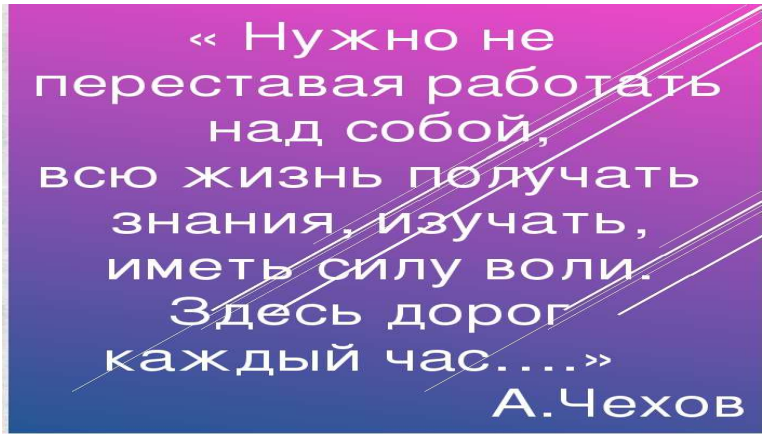
-И последнее: время обязательно залечит раны! Не



углубляйся в депрессию — ищи решение!

Антистрессовое питание

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий, потребляемых нами в день «съедает» мозг
- Лучшему запоминанию способствует – морковь
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
- Острый перец, клубника, бананы, шоколад помогут снять стресс и улучшат настроение
- От нервозности вас избавит – капуста
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.



«Когда человек в панике, он не способен сосредоточится на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»

(Д.Карнеги)

Работайте над собой!!!

Педагог-психолог
Подкуйко Светлана Анатольевна