

## Как перестать психовать по любому поводу

Парни и девочки твоего возраста нередко отличаются повышенной эмоциональностью — принимают всё близко к сердцу, делают из мухи слона, психуют по любому поводу. Если ты из их числа, то стоит поработать над собой, чтобы не давать одноклассникам повода для насмешек.

Накапливание негативных переживаний — а их в подростковом возрасте достаточно — создаёт благоприятную среду для срыва. Чтобы не бузить без причины, нужно давать выход злости, обиде, раздражению. Спорт — самое лучшее для этого занятие. После тренировки ты будешь чувствовать себя более счастливым и сильным, несмотря на физическую усталость. К тому же успехи повышают самооценку!

Танцы не только повышают настроение, но и очень полезны для тела и психики, только здесь, как и в спорте, важно учитывать свои возможности и переносимость нагрузок. В танце происходит эмоциональная экспрессия — очищение от подавленных чувств и снижение внутреннего напряжения. Найти «свой» танец и танцуй с удовольствием!

Повышенная эмоциональность «гасится» искусством — выложившись на сцене, психовать уже не хочется. Запишись в драмкружок, пробуй на себе разные роли!

Хорошо расходует энергию любая «громкая деятельность» — попытки «перекричать» шум поезда, пение. На прогулках в лесу и парке можно попробовать этот метод, главное — не испугать никого!

Не поверишь, но сон — одно из основных лекарств от повышенной эмоциональности! Сравни своё настроение, когда выспишься, и наоборот — почувствуешь существенную разницу! Так что прекращай вести ночную жизнь и укладывайся в кровать не позднее 23 часов, в идеале — в 22 часа.

Психологи и врачи рекомендуют практиковать медитацию. Любые однообразные действия помогают организму работать в спокойном ритме. Обрати внимание на вязание: оно сродни медитации — тоже уменьшает уровень стресса и расслабляет.

Верится с трудом, но долгое время вязанием занимались исключительно мужчины. Вязали в то время сети, затем тёплые варежки, шапки и носки, и с этой задачей моряки справлялись сами. Даже когда вязание стало прибыльным ремеслом, женщинам разрешалось только прясть.

Известно, что очень много вязал Альберт Эйнштейн. Он отмечал, что это занятие помогало ему в научной деятельности, «успокаивало ум и очищало взгляд».

Если возникнут вопросы — звони **8 800 2000 122** — специалисты Детского телефона доверия готовы тебе помочь!