

Областное казенное учреждение социального обслуживания
«Курский центр социальной помощи семье и детям «Возрождение»

Памятка для подростков «Как бороться со стрессом?»



г. Курск

Упражнения для снятия стресса

Упражнение «Дыхание»

Медленный вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение «Настроение»

Помогает справиться со стрессами после ссор на протяжении 15 минут. Для выполнения необходимы карандаш или фломастеры, при помощи которых необходимо изложить свое состояние на бумаге, выбирая соответствующие цвета и изображения. После рисунка можно выразить эмоции словами, написав их на обратной стороне листа. Окончив выражать свое настроение, «шедевр» следует тщательно порвать, избавившись от негативных эмоций.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до

тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться 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!!!

Наши контакты:

305044 г. Курск,
ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail):
zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети
«ВКонтакте»: club172804502

Дорогой друг, ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что ты испытываешь стрессовое состояние!

Признаки стресса:

- 
- Потливость, учащенное сердцебиение;
 - кожный зуд;
 - астматические проявления, отдышка;
 - угнетенное настроение, подавленность;
 - раздражительность, плаксивость и импульсивность в поведении;
 - нарушение памяти;
 - кусание ногтей, накручивание волос, постукивание пальцев;
 - скрежет зубами и т.п.

Наблюдай за собой!

Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.

Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).

Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

