

ПАМЯТКА

✿ Стресс: друг или враг?

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Но что же это такое и как он влияет на нас?

Стресс — это естественная реакция организма на внешние раздражители. Он может быть как положительным, так и отрицательным. Например, умеренный стресс помогает нам сосредоточиться и мобилизовать силы перед важным событием. Однако хронический стресс может привести к истощению и проблемам со здоровьем.

🔍 Как распознать стресс?

- ♦ Учащенное сердцебиение
- ♦ Повышенная тревожность
- ♦ Проблемы со сном
- ♦ Раздражительность

✂ Как справиться со стрессом?

- ♦ Психологическая профилактика и терапия: познание себя, собственных механизмов совладания со стрессом помогут адаптироваться различным условиям жизни и перенести сложные ситуации с меньшими потерями
- ♦ Физическая активность: регулярные упражнения помогают снизить уровень гормонов стресса.
- ♦ Медитация и дыхательные практики: эти техники способствуют расслаблению и восстановлению внутреннего баланса.
- ♦ Социальная поддержка: общение с близкими людьми помогает справиться с эмоциональными нагрузками.

Важно помнить, что стресс — это не всегда плохо. Главное — научиться управлять им и использовать в своих интересах. Берегите себя и оставайтесь здоровыми!

Стресс в школе 👧 👦

Стресс у школьников может возникать по разным причинам: учебные нагрузки, экзамены, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, а также личные переживания.

Несколько техник, которые могут помочь школьникам справиться со стрессом:

1. Дыхательные упражнения

Простые дыхательные техники помогают успокоиться и снизить уровень стресса. Например:

- Медленное глубокое дыхание: Вдохните через нос на счет до четырех, задержите дыхание на четыре секунды, затем медленно выдохните через рот на восемь секунд. Повторяйте упражнение несколько минут.
- Диафрагмальное дыхание: Лягте на спину, положив одну руку на живот, другую на грудь. Дышите так, чтобы рука на животе поднималась выше руки на груди. Это помогает расслабить мышцы диафрагмы и улучшить кровообращение.

2. Физическая активность

Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Даже простая прогулка на свежем воздухе может значительно улучшить самочувствие.

3. Техника «4-7-8»

Эта техника основана на контроле дыхания и помогает быстро расслабиться:

- Медленно вдохните через нос на четыре счета.
- Задержите дыхание на семь счетов.
- Медленно выдохните через рот на восемь счетов.
- Повторите цикл три-четыре раза.

4. Прогрессивная мышечная релаксация

Этот метод заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц тела. Начинайте с ног и постепенно двигайтесь вверх к голове. Напрягайте каждую группу мышц на пять-семь секунд, затем расслабляйте их на десять-двадцать секунд.

5. Визуализация

Представьте себе спокойное и приятное место, где вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Закройте глаза и постарайтесь представить все детали этого места: звуки, запахи, ощущения. Оставайтесь в этом состоянии на несколько минут.

6. Практика осознанности (майндфулнесс)

Осознанность помогает сосредоточиться на настоящем моменте и отвлечься от тревожных мыслей о будущем или прошлом. Можно попробовать медитацию, йогу или просто уделить внимание своим ощущениям в данный момент.

7. Организация времени и планирование

Четкое расписание и планирование задач помогут избежать чувства перегрузки и хаоса. Разделите большие задачи на маленькие шаги и выполняйте их последовательно.

8. Поддержка друзей и семьи

Общение с близкими людьми может существенно снизить уровень стресса. Поделитесь своими переживаниями с друзьями или родителями, попросите совета или просто проведите время вместе.

9. Здоровый сон

Недостаток сна может усугублять стресс. Постарайтесь обеспечить себе регулярный и качественный сон. Убедитесь, что перед сном вы избегаете использования гаджетов и создаете комфортные условия для отдыха.

10. Творчество

Рисование, музыка, танцы и другие виды творчества помогают выразить эмоции и снять напряжение. Найдите то, что вам нравится, и уделите этому занятию немного времени каждый день.

11. Позитивное мышление

Старайтесь фокусироваться на положительных аспектах своей жизни и достижений. Ведите дневник благодарности, записывая каждый день хотя бы три вещи, за которые вы благодарны.

12. Умение говорить «нет»

Не берите на себя слишком много обязательств. Научитесь отказывать, когда чувствуете, что ваши ресурсы исчерпаны.

Эти техники помогут школьникам лучше справляться со стрессовыми ситуациями и поддерживать эмоциональное равновесие.