

## **Рекомендації психолога школярам. Як подолати стрес у період карантину**

- Ти можеш зазнавати психічне або фізичну напругу. Тебе можуть долати нові відчуття. Ти схвильований, ти зазнаєш почуття занепокоєння. Дуже може бути, що поруч бродить стрес!
- Ознаки стресу пізнавані: пітливість, безсоння, відчуття пригніченості, підвищений кров'яний тиск і т. п. Спостерігай за собою.
- Боротьба зі стресом полягає в тому, щоб не збирати дурні емоції. Якщо ти злий, не розкручуй свою злість. І не вихлюпуй її на навколишніх, тому що ризикуєш залишитися один.
- Якщо трапляється щось дійсно надзвичайне й ти повинен ухвалити рішення, але ця думка приводить тебе в жах, необхідно зайнятися чим-небудь відверненим. Відпочинь від занепокоєння й побачиш нові перспективи.
- Після відпочинку приступай до розв'язку проблеми. Не канюч, займайся справою!
- Виділи у своєму житті моменти, які ніяк не зможеш змінити, і перестань турбуватися по їхньому приводу. Не карай себе за вже зроблені помилки занепокоєнням і тугою. Зроби так, щоб це не повторювалося.
- Твоє життя не буде такою похмурою, якщо ти зрозумієш, що маєш дуже багато: ти не голодуєш, у тебе є дім люди, що люблять тебе, сім'я, ти не дурний, навіть якщо тобі це вдасться. Завжди можна знайти щось гарне.
- Тобі погано, спробуй поговорити з батьками. Якщо це не вдалося, то знайди ту людину, якій довіряєш, і поговори з ним. Носити все в собі шкідливо для здоров'я. Задумайся над цим!
- Допомагають позбутися стресу заняття спортом і улюбленою справою. Фізичні вправи поліпшують м'язовий тонус, а разом з ним настрої краще.
- Якщо пригніченість не проходить кілька тижнів, звернися до лікаря-невропатолога. Може, причина твоєї нудьги у хворобі?
- І останнє: час обов'язковий залікує рани! Не глибшайся в депресію — шукай розв'язок!

Джерела:

1. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. — СПб: Питер Пресс, 1996. — 208 с. — (Серия «Сам себе психолог»)
2. [www.sh33/aknet/kg](http://www.sh33/aknet/kg)