

## Как справиться со стрессом

- 1 Отслеживайте реакции организма на стресс.** Когда вы чувствуете напряжение мышц во время стресса, положите руку на напряженные мышцы, подышите через это место и расслабьте его.
- 2 Определите, решаемая или нерешаемая у вас проблема.** Если ситуацию можно решить, направьте на это все свои силы. Если обстоятельства изменить нельзя, обратитесь за помощью к психологу, чтобы пережить это.
- 3 Найдите ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией.** Обозначьте проблему. Запишите пять своих положительных качеств, которые помогут ее решить. Вспомните, как вы справлялись с похожими ситуациями. Запишите возможные способы выхода из текущей ситуации и выберите подходящий.
- 4 Разделяйте ответственность.** Обращайтесь за помощью к коллегам, которые преуспевают в решении сложной для вас задачи. Просите родителей помочь.
- 5 Не концентрируйтесь на страхе неудачи.** Думайте об успехе. Сосредоточьтесь на задачах и способах решения проблем.
- 6 Выделите время на отдых.** Помните, что ваш отдых и удовольствия – лучшая профилактика стресса для вас и для окружающих вас людей.