**Рекомендации от психолога школьникам. Стресс.**

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит *стресс!* *Признаки стресса* узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
Борьба со стресс ом заключается в том, чтоб не копить в себе дурные эмоции. -Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

-**Дыхание:** через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох .Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние.

-**Минутная релаксация** (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

- После **отдыха** приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

-Газету **порвать** на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

- **Не наказывай** себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской.*Сделай так, чтобы это не повторялось.*

-Тебе плохо, попробуй **поговорить с родителями**. Если это не удалось, то *найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним.* Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

-Помогают избавиться от стресса **занятия спортом и любимым делом**. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

-Помогает поднять, настроение **поход в магазин**. *Купи себе несколько мелочей.*Это всегда приятно.
-**Прими теплую ванну**. Самая простая и действенная техника. Наполни ванну теплой водой, добавь пену для ванн и ароматические соли для лучшего эффекта расслабления. Теплая вода избавит ваши мышцы от напряжения, а расслабляющий аромат, царящий в воздухе,  или добавленный в воду намного быстрее избавит вас от стресса.

- **Музыка** влияет на нас эмоционально. Слушая классическую музыку, современную или для медитаций, вы через не которые время обнаружите себя расслабленным и отдохнувшим. Но не только музыка способна на это. Расслабляющие звуки моря или леса так же способны очистить ваш загруженный мозг и снять стресс.