

## Памятка для старшеклассников

### Как справляться со стрессом

**Стресс** - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

#### Советы психолога.

Когда вам захочется ощутить прилив энергии, следуйте нашим советам:

1. Выйдите погулять на несколько минут. Смена впечатлений, свежий воздух снимут стресс.
2. Вдыхая через нос, думайте: «Я вдыхаю здоровье, а выдыхаю неприятности, токсины, болезни.
3. Сделайте «березку». Побудьте в позе около 15-30 секунд. Прилив крови к голове значительно прояснит ее.
4. Разыграйте кого-нибудь из домочадцев, посмейтесь вместе, посмотрите комедию или вспомните последний анекдот. Смех снимает напряжение и усталость.
5. Вы должны вот-вот выскочить из дому. Перед тем как надеть туфли, сядьте, прикройте глаза и на 30 секунд перенеситесь к лесному костру или на пляж, где вечернее солнце мягко согревает, а шум волн убаюкивает. Через полминуты вы почувствуете себя отдохнувшим.
6. Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется 10 или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о них.
7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.
8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись в одном и том же положении весь день.
9. Высыпайтесь. Если необходимо, испытайте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете.
11. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими.

## **Советы доктора.**

1. Питание должно быть правильным, здоровым, а пища должна содержать необходимое количество витаминов, белков, жиров и углеводов.

Белки являются основным строительным материалом клеток. Потребность в белках удовлетворяет как животная пища (молоко, мясо, яйца, рыба, творог), так и растительная (орехи, семечки, проросшее зерно, горох, бобовые культуры, грибы, крупы).

Растительная пища более легкая, поэтому при стрессовом состоянии рекомендуется предпочтение отдавать ей.

Особое внимание следует уделять углеводам. Присутствие в организме углеводов способствует улучшению эмоционального состояния. Из всех углеводов наиболее важной является глюкоза. В большом количестве глюкоза содержится во фруктах.

Не обойтись без витаминов. Витамин В1 – при его недостатке у человека развивается быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность, боли в суставах и мышцах. Он содержится в фасоли, горохе, бобах, овсяной крупе, хлебе грубого помола.

Важное значение для борьбы со стрессом имеет витамин В6. Для этого надо употреблять печень, гречневую крупу.

Витамин С – свежее молоко, капуста, перец, помидоры, салат и другая зелень, лимоны, мандарины, грейпфруты, черная смородина, яблоки, плоды шиповника.

2. Водные процедуры – закаливающее, общеукрепляющее, оздоравливающее и успокаивающее средство.
3. Солнечные ванны – одно из средств лечения стресса.
4. Лекарственные настои помогут выйти из стрессового состояния. Валериана и Melissa лекарственная используются в качестве успокаивающего средства.

5. Окружающая природа является источником положительной энергии для человека. Береза может стать настоящим лекарством для человека, страдающего от стресса. Сосна занимает второе место после березы по степени положительного влияния на человека. Ива тоже воздействует успокаивающее, снимает проявления бессонницы, снимает агрессию. Тополь придает ясность мышлению, создает ощущение простора. Заряд бодрости можно получить от тополя, дуба, акации. Если вы находитесь в состоянии крайнего возбуждения, обратитесь за помощью к липе, клену, иве.
6. Причины стресса помогают устранить домашние животные. Животные помогают снять чувство усталости и боли, избавиться от страха, преодолеть чувство тоски и одиночества.
7. Занятия физкультурой, спортом обязательны. Движение – это наш лекарь.

