

# Как справиться со стрессом

---

## **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.

## **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.

## **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.

## **Разделяйте ответственность.**

Обращайтесь за помощью к коллегам, которые преуспевают в решении сложной для вас задачи. Просите родителей помочь.

## **Не концентрируйтесь на страхе неудачи.**

Думайте об успехе. Сосредоточьтесь на задачах и способах решения проблемы.

## **Выделяйте время на отдых.**

Помните, что ваш отдых и удовольствия – лучшая профилактика стресса для вас и для окружающих вас людей.