

## Как помочь себе при стрессе



Несколько шагов самопомощи.

**1. Внимание на чувства.** Прислушайся к себе, осознай свои чувства, постарайся их принять. Попробуй сказать себе: «Я имею право испытывать любые чувства, это нормально. Даже если я злюсь, боюсь, нервничаю. Я чувствую, потому что я живой человек».

**2. Хобби.** Вспомни о своих увлечениях, занятиях, которые доставляют тебе приятные эмоции. Спорт, творчество, общение, физическая активность, музыка – твои помощники в борьбе со стрессом.

**3. Фильтруй информацию.** Ограничь поступление негативной информации, обращай внимание на позитивные события, добавь для себя позитивных новостей.

**4. Планируй свое время.** Спланируй следующий день, неделю. Это внесет порядок, уверенность, определенность и устойчивость.

**5. Общение.** Больше общайся с людьми, которые могут тебя поддержать, выслушать, оказать помощь. Старайся не уходить в свои переживания.

**6. Семья.** Обращайся к близким за поддержкой. Это могут быть твои родители и родственники. Обязательно найдется человек, которому ты не безразличен.

**7. Помощь другим.** Как ни странно, но, если тебе плохо, найди того, кому хуже и помоги ему. Тебе правда станет легче.

**Помни! Со временем все неприятности пройдут, проблемы разрешатся. У тебя впереди еще много приятных моментов, радостных событий, достижений и побед!**