

## Как выпускнику преодолеть стресс?



В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе...

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать?

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «*Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

- При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют ежедневно принимать витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте, посещайте бассейн, баню.
- Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату.



Педагог – психолог Красильникова Ольга