

## Как помочь себе при нервном срыве самостоятельно. Советы психолога

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить негативные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает - с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые ты никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди - семья. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Если тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди такого человека, которому сможешь доверять, и поговори с ним.
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, ты будешь лучше выглядеть, а вместе с этим и твое настроение станет лучше.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Ищи решение!

*Рекомендации по преодолению стресса:*

### **Необходимо**

- делиться своими переживаниями,
- переключаться на занятия, приносящие удовлетворение,
- стараться высыпаться и правильно питаться,
- прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка),
- переключаться на приятные моменты сегодняшнего дня (новости, комплименты, хорошие дела),
- не бояться плакать.

- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия по их устранению.
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях.
- Развивайте навыки саморегуляции с целью снятия эмоционального напряжения.

*Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.*

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью творчества (имейте хобби!)
- Для многих людей естественным и привычным способом является такая форма снятия напряжения как слезы.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора (ирония, улыбка, смех помогают преодолевать трудности).
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

*«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»*

*Д. Карнеги*

Работайте над собой!!!