

Стресс. Рекомендации родителям и педагогам.

В последнее время в нашей жизни произошло множество событий и потрясений, способных вызвать стресс: самоизоляция, дистанционное обучение и работа. В большинстве своем мы не можем никак повлиять на эту ситуацию, избежать их или обойти просто не возможно. Все это изнуряет нас, приводя к сильному нервному напряжению, к СТРЕССу.

Признаки стрессового напряжения

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улечиваются.
7. Часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Научитесь по-новому смотреть на жизнь! Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми.

- ☐ Постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.
- ☐ Будьте оптимистом. Как только вы ловите себя на мрачной мысли, переключайтесь на что-нибудь хорошее – этот прием поможет видеть жизнь в более светлых тонах.
- ☐ Учитесь говорить НЕТ. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте.
- ☐ Не становитесь максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели
- ☐ Живите настоящим, преодолевая привычку сожалеть о прошлом и/или переживать о будущем.
- ☐ Правильно питайтесь. Постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ.
- ☐ Стремитесь к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т. д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.
- ☐ Высыпайтесь! Хотя у каждого своя потребность во сне, но в среднем человек должен спать 8 часов в сутки.

Как восстановить эмоциональное равновесие

- ☐ **Занятие любимым делом: чтение, музыка, кино, театр и т. д.**
- ☐ **Общение с близким человеком, с детьми.**
- ☐ **Приём успокоительных лекарств, полноценный сон.**
- ☐ **Активное переключение (физическая работа, физические упражнения).**
- ☐ **Физиологическое переключение (гурманство, половая близость).**
- ☐ **Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли.**
- ☐ **Разрядка слезами.**
- ☐ **Аутотренинг.**
- ☐ **Дыхательные упражнения.**
- ☐ **Прочие методы (баня, массаж и др.)**

Когда искать профессиональную психологическую помощь:

1. Напряженность ваших эмоций не снижается в течение долгого времени.
2. Продолжительное время вы ощущаете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность, вас не покидает оцепенение и пустота.
3. Вы поддерживаете активность лишь для того, чтобы не вспоминать о прошедших событиях.
4. Продолжаются ночные кошмары.
5. Нет человека, с кем можно обсудить и поделиться своими проблемами.
6. Вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы.

При всех этих признаках вам необходимо обратиться к психологу.