



## МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**1. Физическая активность.** Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе или даже простая растяжка могут помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

**2. Медитация и дыхательные упражнения.** Практики внимательности и правильное дыхание помогают успокоить ум и снизить тревожность.

**3. Творческое самовыражение.** Рисование, музыка, писательство или другие виды творчества могут стать отличным способом выпустить эмоции и уменьшить стресс.

**4. Организация времени.** Создание расписания или списка дел может помочь лучше управлять временем и снизить чувство перегруженности.

**5. Поддержка друзей и семьи.** Общение с близкими людьми, обсуждение своих переживаний может значительно облегчить эмоциональное состояние.

**6. Здоровый сон.** Обеспечение достаточного количества сна важно для восстановления сил и улучшения настроения.

**7. Правильное питание.** Здоровая диета может положительно сказаться на общем состоянии, способствуя улучшению настроения и энергии.

**8. Ограничение экранного времени.** Снижение времени, проведенного за экранами (включая социальные сети), может помочь избежать излишней тревожности и сравнения с другими.

**9. Запись мыслей в дневник.** Ведение дневника помогает структурировать мысли и эмоции, что может быть полезно для понимания своих переживаний.

**10. Практика благодарности.** Записывание трех вещей, за которые вы благодарны каждый день, может помочь изменить фокус на позитивные моменты жизни.

**Важно помнить, если стресс становится слишком сильным или постоянным, стоит обратиться за помощью к специалисту — психологу.**