

ТРЕВОГА И СТРЕСС

КАК
ПОДРОСТКУ
С НИМИ
СПРАВИТЬСЯ?



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

РАЗРЕШИ СЕБЕ злиться, бояться, грустить: думать и говорить о том, что беспокоит, кричать, плакать

Испытывать негативные эмоции – это естественно.

Важно их безопасно прожить и отпустить

ЗАВЕДИ ДНЕВНИК. Отмечай в нем мысли и чувства, чтобы:

- выплеснуть переживания
- снизить их интенсивность
- увидеть, когда, как и почему возникает тревога
- выбрать эффективные способы управления своим состоянием

ЗАНИМАЙСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

Музыкой, танцами, рисованием,
лепкой из глины, фотографией и др.
Наслаждайся процессом

УСТАНОВИ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ФИЛЬТР

Выбери небольшое количество
авторитетных источников новостей.
Они опираются на факты и не запугивают
людей.

Устраивай иногда «инфодетокс»:
полностью откажись от посещения
соцсетей, просмотра телевизора и т.д.

**Ищи то, что тебе ПО СИЛАМ
контролировать и менять
к лучшему**

Например: да, плохое событие
случилось, но ты можешь
позаботиться о себе

**ЧАЩЕ ОБЩАЙСЯ
с родными и близкими**
Попроси их выслушать
и поддержать тебя



ГУЛЯЙ НА ПРИРОДЕ среди приятных пейзажей

– мысли упорядочиваются,
настроение улучшается



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

Бегай, прыгай, танцуй, поднимись
и спустись по лестнице, поприседай

УДЕЛЯЙ ВРЕМЯ ХОББИ

и тому, от чего ты получаешь
удовольствие

**Попроси родителей научить
тебя основам поведения
В НЕБЕЗОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ,
записать на курсы
по навыкам безопасности**

**Это повысит твою уверенность
в себе**

**Обратись за помощью
к ПСИХОЛОГУ
или психотерапевту**

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

**ЕСЛИ ТРЕВОГА ПОГЛОЩАЕТ ТЕБЯ,
попробуй переключиться
на состояние «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»**



ВАРИАНТЫ



НА УРОВНЕ ТЕЛА



- **подышать,**
например, так: медленный глубокий вдох
через нос, затем задержать дыхание
на пару секунд и неторопливый выдох
через приоткрытый рот
- **усиленно поморгать**
- **похлопать себя по плечам, груди,
рукам, ногам**
- **потереть мочки ушей**
- **резко сжать и разжать кулаки**

НА УРОВНЕ РАЗУМА



- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов о животных

НА УРОВНЕ ЭМОЦИЙ

- назвать свои чувства
- создать в голове образы, которые тебя успокаивают, радуют