

Стресс — это нормальная часть жизни, а реакция на стресс — это **механизм выживания**, который заставляет нас реагировать на угрозы. Иногда стресс является положительным: представьте себе, что вы стоите перед толпой, и вам нужно произнести речь. **Стрессовая ситуация? Конечно.** Но в то же время это вызов и удовлетворение. Психологи не против такого стресса.



Но **когда стресс негативен** и его нельзя избежать — например, состояние здоровья ваше или близкого человека, наши **биологические реакции** на стресс ухудшают физическое и психическое состояние. В этом случае лучше всего **обратиться к психологу**.

Гомельский городской
социально-педагогический центр
Отдел профилактики и комплексной
реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@mail.gomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



**Курс самопомощи: как
справиться со стрессом**
(для несовершеннолетних)

Гомель 2022

Усталость и нехватка времени заставляют нас отказываться от занятий, которые **мы считаем необязательными**, причем в первую очередь мы лишаем себя **«несущественных» радостей** — всего того, что делаем исключительно ради удовольствия.

Стоит поддаться стрессу, и желание заниматься тем, что раньше приносило радость, пропадает. Жизнь кажется чередой препятствий, а это блокирует мотивацию.



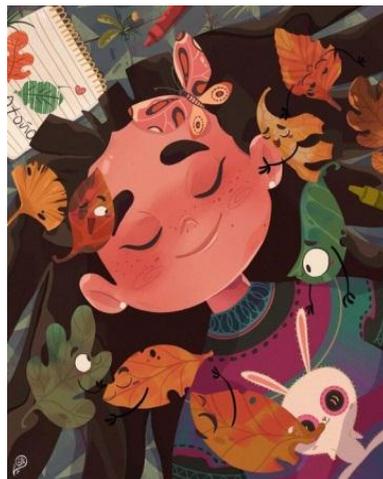
Никогда не пренебрегайте удовольствиями и не жертвуйте ими ради «более важных» дел.

Ищите моменты удовольствия в обыденной жизни.

Вот несколько стратегий.

1. Планируйте приятный опыт. Выберите три занятия, приносящие удовольствие.

Просмотрите расписание на следующую неделю и найдите способ включить их туда. Составьте поэтапный план действий.



2. Используйте принцип завершенности. Человек обычно хочет как можно скорее справиться с любым незавершенным делом. Когда нам это удастся, мы испытываем удовольствие.



3. Практикуйте осознанность. Осознанность — это состояние, когда мы уделяем внимание происходящему вокруг, а не живем «на автопилоте». Если вы не фокусируетесь на настоящем моменте, то вряд ли сможете заметить то, что приносит радость.

4. Смейтесь при любой возможности. По данным экспериментов, всего час неудержимого смеха действует как лекарство и уменьшает проявления тревожности.

5. Ищите поводы для благодарности. В поисках причины быть благодарными вы переключаете внимание с негативных ощущений на позитивные и получаете удовольствие.

