

## Способы борьбы со стрессом

- *Релаксация* – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
- *Правильное питание.* На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
- *Разрядка по восточным методикам* (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
- *Плеск воды и благоухание масел* (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
- *Лекарственные настои.*
- *Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии* (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
- *Цветотерапия* (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
- *Переключение на другие виды деятельности* (хобби и т.д.).

## **Уважаемые учащиеся и родители !!!**

- **Если Вы хотите найти выход из проблемной ситуации**
- **Если Вы хотите преодолеть психологические трудности**
- **Если Вы не можете разобраться в себе и своих чувствах**
- **Если Вы не можете справиться с чувством тревоги**
- **Если Вам кажется, что окружающие Вас не понимают**
- **Если есть много вопросов, а ответов на них нет, но вы хотите**

### **УЗНАТЬ – ЗНАТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ**

**Вы можете узнать мнение квалифицированных педагогов-психологов:**

**г.Могилев, ул. Мельникова, 2а: т.72-25-50**