

СТРЕСС: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ

Начнём с хорошей новости:
у каждого человека есть внутренние ресурсы, чтобы справиться с трудностями.
В помощь тебе мы собрали разные советы и способы.

ДУМАЕМ, ЧТО-ТО ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОНРАВИТСЯ!



Позаботься о себе, «заряди батарейки». В этом тебе помогут полноценный сон и физическая активность: зарядка, прогулка или пробежка, активные игры, танцы. Старайся кушать больше здоровой еды – мясо, рыбу, каши, овощи, фрукты, пей больше чистой воды.

Не застревай на негативе. Подумай о том, что у тебя хорошо получается, о своих сильных сторонах и достижениях. Они могут быть совсем небольшими, но ведь из маленьких шагов состоит большой успех!



НАПРИМЕР,
Я ПРОВЕЛ СТРИМ

А Я ПОМИРИЛАСЬ
С ПОДРУГОЙ



Общайся с друзьями, которые тебя поддерживают, помогают. Хороший друг может напомнить тебе, какой ты замечательный человек!
Ещё ты всегда можешь позвонить на Детскую телефонную линию.
Специалист будет рад пообщаться с тобой.
Линия работает круглосуточно, бесплатно, анонимно



8-801-100-16-11

КРУГЛОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО

Есть ли у тебя занятие, которое радует?

Игры, чтение, творчество или спорт?
Уделяй время своему хобби, а может, выбери что-то новое.



Попробуй составить план: на день, неделю или месяц.
Это поможет внести определённую структуру, взять под контроль собственную жизнь.



МНОГИЕ ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ
СОСТАВЛЯЛИ ПЛАНЫ,
ТЫ ТОЖЕ МОЖЕШЬ!

Попробуй разные техники быстрого расслабления, сброса напряжения.
Например, ты всегда можешь обратить внимание на дыхание. Если оно неглубокое и частое – это сигнал стресса. Сделай глубокий вдох и медленный выдох, чтобы помочь себе успокоиться. Повторяй столько раз, сколько чувствуешь нужным.



Ты Сильнее Стресса. бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилью в отношении детей и молодой женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.