

Общий подход к повышению стрессоустойчивости

1. **Помни, что все проходит.**

2. **Встретившись с трудностями, мысли позитивно:**

- Это временно. Так будет не всегда.

- Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть.

- Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед.- Что бы ни случилось - это полезный опыт.

3. **Действуй по алгоритму:**

1) У тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.

2) Ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?

а) Если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй.

б) Если нет, забудь о проблеме.

3) Живи дальше. Займись чем-то другим.

4. **Займись любимым делом:** фотография, рыбалка, рукоделие, кулинария, рисование, чтение...

5. **Смени обстановку:** поменяй что-то в своей комнате, сходи в гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.

6. **Окружи себя позитивом:** посмотри любимый фильм, послушай музыку, встретиться с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.



тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.

7. **Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом:** приберись дома, помой посуду, займись спортом.

8. **Выплесни эмоции:** кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расскажи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.

9. **Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хватало решимости:** сходи на пикник, пускай мыльные

пузыри, распечатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в творческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

10. Можно позвонить по телефону доверия и получить поддержку. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет легче. **Телефон доверия - 8-800-2000-122** - работает круглосуточно, анонимно и бесплатно.
11. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: **письмодругу@письмо.рф**. Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

