

СТРЕСС: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Жизнь подростка — это яркий калейдоскоп событий: учеба, друзья, увлечения, планы на будущее. Но иногда этот калейдоскоп превращается в настоящий хаос, и мы начинаем чувствовать себя перегруженными, уставшими и тревожными. Это стресс. Что это такое, почему он возникает и, главное, как с ним справиться? Давайте разбираться вместе!





Что такое стресс?

Стресс — это естественная реакция организма на сложные или непривычные ситуации. Он может быть полезным, если помогает мобилизовать силы (например, перед экзаменом или важным выступлением).

Но если стресс становится постоянным, он может негативно влиять на наше здоровье, настроение и отношения с окружающими

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС СТРЕСС?

Симптомы стресса могут проявляться по-разному:

- Эмоциональные проявления в виде раздражительности, тревоги, чувство беспомощности или подавленности.
- Физические — усталость, головные боли, проблемы со сном или аппетитом.
- Поведенческие — трудности с концентрацией, избегание общения, прокрастинация.

5 способов справиться со стрессом

1. Дышите глубже

Когда вы чувствуете напряжение, попробуйте технику глубокого дыхания. Это поможет успокоиться и вернуть контроль над эмоциями.

2. Двигайтесь

Физическая активность — один из лучших способов снять стресс. Даже 20-минутная прогулка, зарядка или танцы под любимую музыку помогут вашему мозгу выработать эндорфины — гормоны счастья.



3. Планируйте свое время

Часто стресс возникает из-за ощущения, что все задачи навалились разом. Попробуйте составить список дел, расставив приоритеты. Разделите большие задачи на маленькие шаги — так они станут менее пугающими.

4. Найдите время для себя

Выделите хотя бы 15–30 минут в день на то, что приносит вам радость: чтение, рисование, прослушивание музыки, общение с друзьями или просто отдых. Это поможет восстановить силы.

5. Говорите о своих чувствах

Не держите эмоции в себе. Поделитесь своими переживаниями с друзьями, родителями или психологом. Иногда простое проговаривание проблемы помогает увидеть ее с другой стороны и найти решение.



Если стресс становится постоянным, мешает учебе, общению или сну, не бойтесь обратиться за помощью. Стресс — это не враг, а сигнал, что что-то в вашей жизни требует внимания.