

\* Памятка для  
детей и  
родителей

Как действовать в  
стрессовых ситуациях

\*1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

\*2. Спланируйте свой день.  
Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени

\* 3. Научитесь управлять своими эмоциями. Наш мозг выбрасывает гормоны стресса на любые раздражители, которые угрожают нашему спокойствию. При этом ему совершенно безразлично, реальные они или вымышленные. Вырваться из стрессового круга поможет простейшее йоговское упражнение. Закройте глаза и мысленно перенеситесь на берег океана. Поднимите руки вверх и разведите в стороны, представляя, как в них входит энергия. Сложите их одна на другую - левая снизу. Этого вполне достаточно, чтобы отдохнуть, насытить мозг кислородом и успокоиться.

\*4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости.

\* 5. Используйте  
агрессивную  
энергию в  
мирных целях.

\*6. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость организма к стрессам. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.





\* Всего вам  
самого  
наилучшего

