

## **Как противостоять стрессу (рекомендации для подростков и их родителей)**

Стресс стал неизбежной частью современной жизни, и подростки особенно уязвимы для его негативных последствий. От требований школы и социальных обязательств до давления со стороны сверстников и неопределенности будущего - существует множество источников стресса для молодых людей. Вот несколько советов, которые помогут подросткам и их родителям научиться справляться со стрессом здоровыми способами:

### **Советы для подростков**

Определите свои источники стресса. Выясните, что именно вызывает у вас беспокойство и стресс. Это могут быть школьные задания, общение с друзьями или личные проблемы.

Практикуйте методы снятия стресса. Найдите занятия, которые помогают вам расслабиться и упорядочить мысли. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога или время, проведенное в одиночестве.

Говорите о своих чувствах. Поделитесь своими переживаниями с доверенным другом, членом семьи или терапевтом. Иногда проговаривание ваших мыслей может помочь вам справиться с ними.

Обращайтесь за помощью. Не стесняйтесь просить о поддержке, если вам это нужно. Ваши родители, учитель или школьный консультант могут оказать ценную помощь.

Ставьте реалистичные цели. Не перегружайте себя и не ставьте перед собой недостижимых задач. Сосредоточьтесь на том, что находится под вашим контролем, и не беспокойтесь о том, чего вы не можете изменить.

Береги себя: Важное значение имеют достаточное количество сна, сбалансированное питание и физические упражнения. Когда ваше тело и разум здоровы, вам легче справляться со стрессом.

### **Советы для родителей**

Будьте понимающими. Поймите, что подростки испытывают различные виды стресса, и их реакции могут отличаться от ваших.

Слушайте и поддерживайте. Дайте своим детям возможность говорить о своих переживаниях и выслушивайте их, не осуждая. Предложите поддержку и помощь, когда это возможно.

Помогите им установить здоровые границы. Убедитесь, что у ваших детей есть время для отдыха и развлечений. Помогите им научиться говорить "нет", когда они чувствуют себя перегруженными.

Поощряйте здоровые методы снятия стресса. Присоединяйтесь к своим детям в занятиях, направленных на снятие стресса, таких как прогулки, спорт или медитация.

Будьте хорошим примером. Ваши дети смотрят на вас и учатся справляться со стрессом. Покажите им, что вы тоже используете здоровые методы снятия стресса.

Обращайтесь за профессиональной помощью при необходимости. Если вы чувствуете, что ваш ребенок не справляется со стрессом самостоятельно, обратитесь к школьному консультанту, терапевту или другому специалисту.

Стресс может быть сложным, но управляемым испытанием. Используя эти советы, подростки и их родители могут научиться справляться со стрессом здоровыми способами, защищая свое психическое и физическое здоровье. Помните, что вы не одиноки, и есть поддержка, доступная для вас, если вам это нужно.