

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС, С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ



**Стресс – это плохо!
Или хорошо?
Сейчас разберёмся!**

В жизни случается всякое: плохие отметки, поломки гаджетов, переезды, смена школы, ссоры друзей. Мы переживаем, испытываем стресс, и это нормально. В этом случае стресс помогает справиться с трудностями, мы закаляемся, становимся сильнее и увереннее в себе.

**ЗНАЧИТ, СТРЕСС – ЭТО ХОРОШО?
НЕ ВСЕГДА**



Когда ты долгое время не можешь сам справиться со стрессом или когда происходит что-то очень страшное, например, стихийное бедствие, катастрофа, насилие, военные действия или серьезная болезнь, с этим стрессом справиться бывает очень сложно.



**ТАКОЙ СТРЕСС МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ДЛИТЕЛЬНОМУ СТРЕССОВОМУ
РАССТРОЙСТВУ**

Хорошая новость: можно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и стать устойчивее к стрессу!
Но сначала...

**ДАВАЙ ПОЙМЁМ, ИСПЫТЫВАЕШЬ
ЛИ ТЫ СТРЕСС СЕЙЧАС.**



Разобраться нам помогут признаки стресса, которые подсказали психологи.

ЗАМЕЧАЕШЬ ЛИ ТЫ У СЕБЯ ЧТО-НИБУДЬ ИЗ ЭТОГО СПИСКА?

- сложно заснуть, снятся плохие сны
- головная боль, подергивания мышц лица
- болит живот, нет аппетита, рвота
- бывает трудно дышать, случаются обмороки
- чувство стыда, вины, уязвимости
- чувство страха, ужаса, гнев
- раздражительность, агрессивность
- страшно показаться ненормальным, неуверенность в себе
- сложно сконцентрироваться, забывчивость
- навязчивые мысли, тревожность
- чувство одиночества, уход в себя
- потеря интереса к учёбе, любимым делам
- частые приступы паники, страшно оставаться одному
- скучно среди друзей, в компании
- прогулы занятий, нежелание идти домой
- обидчивость, плаксивость
- причинение себе вреда, желание riskовать
- тяга к алкоголю, наркотикам, нарушению закона



**ОТЛИЧНО, ТЫ УЖЕ СДЕЛАЛ
ПЕРВЫЙ ВАЖНЫЙ ШАГ!**

У каждого парня или девушки стресс может проявляться по-разному. Не обязательно должны быть все признаки. Но несколько признаков вместе показывают, что срочно нужно позаботиться о себе. Если чувствуешь сильный стресс, ты всегда можешь позвонить по телефону Детской телефонной линии. Тебя обязательно выслушают, помогут советом. Звонить можно круглосуточно. Это бесплатно и анонимно: никто не узнает, что ты звонил.

ЗАПИШИ НОМЕР:



8-801-100-16-11

КРУГЛОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО

**СМЕЛО ЗВОНИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
(ДАЖЕ НОЧЬЮ)!**



Ты Сильнее Стресса.бел

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