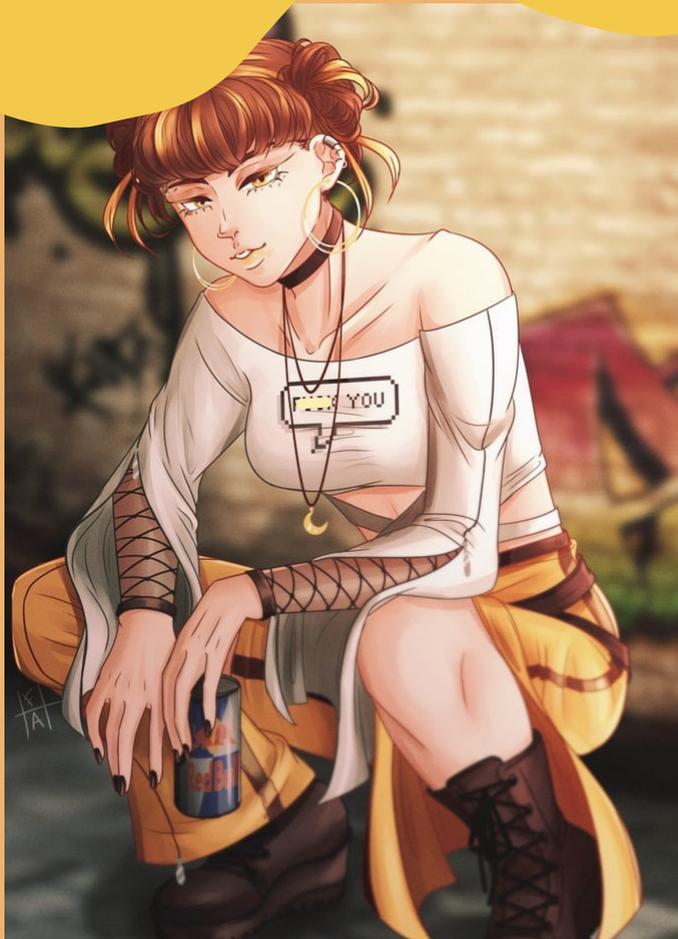
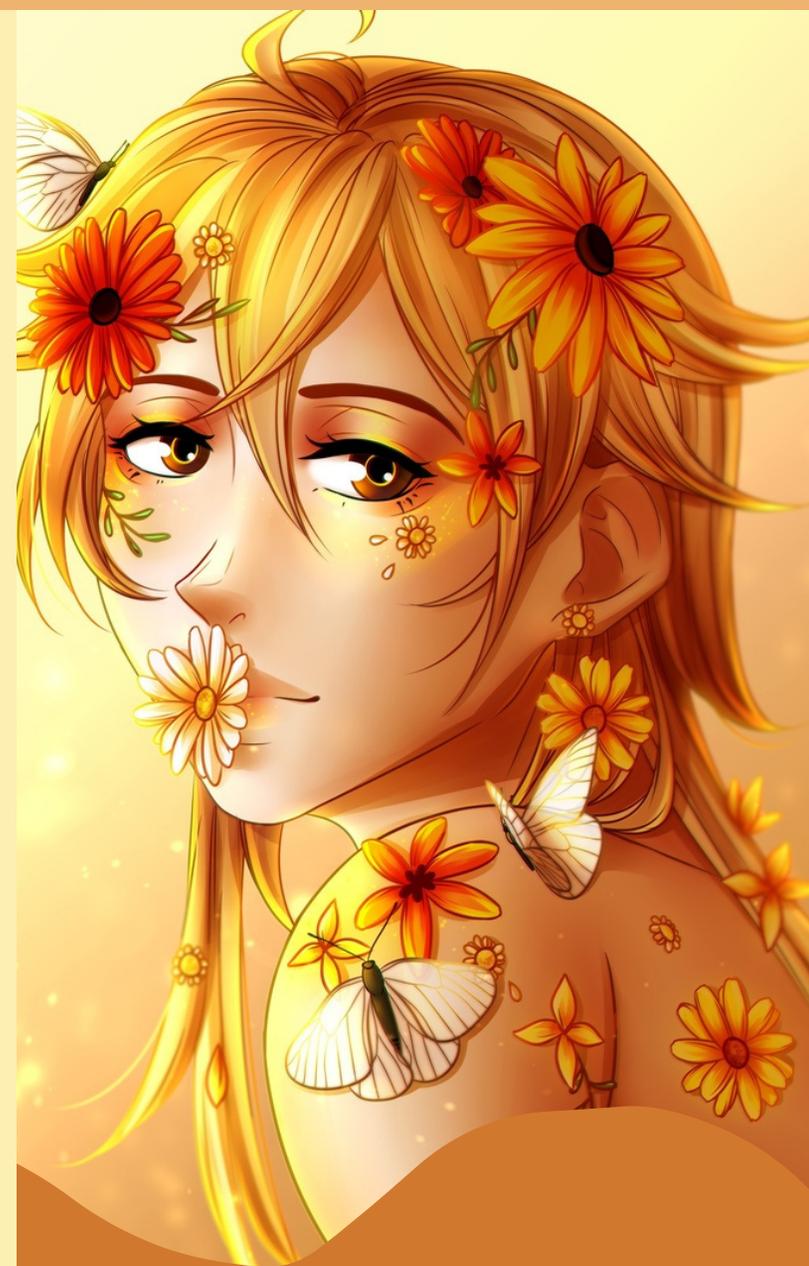


Почти каждый подросток сталкивается с разными трудностями, но не все одинаково успешно их преодолевают. Быстрее и легче с раздражением, тревогой и агрессией справляются те ребята, которые владеют специальными техниками, помогающими в периоды сильного напряжения.



Спокойствие.....  
только  
спокойствие.....  
Карлсон

Автор рисунков Елизавета Шуралева  
<https://vk.com/forgottenartist>



## ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Как подростку  
справиться с  
тревожностью

## Что поможет справиться с тревожностью

- Регулярно заниматься спортом и соблюдать режим питания.
- Наладить сон.
- Остерегаться избытка кофеина, который вызывает возбуждение и тревогу.
- Дружить с людьми, которые могут настроить на позитивный лад.
- Избегать наркотиков, алкоголя и табака.
- Делать упражнения для расслабления (брюшное дыхание и техники расслабления мышц).
- Попробовать стать волонтером. Иногда помощь другим благотворно влияет на самочувствие.
- Выделить день на организацию пространства. Опрятная и чистая комната создает расслабляющую и успокаивающую обстановку. Хаос и беспорядок — напротив, лишь усиливают беспокойство.

## Причины подросткового стресса

- Слишком жесткие требования школы.
- Внешние изменения тела.
- Проблемы с друзьями или сверстниками в школе.
- Небезопасное окружение.
- Развод родителей.
- Серьезные проблемы в семье (например, болезнь родственника).
- Смерть близкого человека.
- Переезд или смена школы.
- Завышенные ожидания родителей и учителей.
- Финансовые трудности в семье.



## Что поможет справиться с тревожностью

- Подбадривать себя и произносить аффирмации (утвердительные суждения) перед началом дня или во время подавленного состояния.
- Много гулять. Прогулка по парку или поход помогут успокоиться — природа умеет исцелять и расслаблять людей.
- Скачать на телефон приложения для медитации или аффирмаций. Ни для кого не секрет, что подростки проводят много времени онлайн. Телефон может быть как источником раздражения, так и помощником в сокращении стресса. Существует множество приложений, которые помогут начать мыслить позитивно и будут стимулировать ежедневно выполнять дыхательные упражнения.