

## Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем – то.
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека).
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба.
- Мысли часто «улетучиваются».
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость и раздражительность.
- Появление **агрессивности**, конфликтности.
- Проявление нетерпеливости, нервозности.
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы).
- Потеря чувства юмора.
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений.
- Появление чувства душевного опустошения.
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде).
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность.
- Отрицательное отношение к жизни.

## Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (хорошие новости, комплименты, добрые дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Ищите поддержку в моменты неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.