



Наша жизнь ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: школа, дополнительные занятия, кружки, факультативы, помощь по дому, домашние задания... Такой ритм вызывает усталость и напряжение.

Как себе помочь?

1. Обращение за помощью. Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев и сестер, друзей помочь. Даже простой разговор по душам, о твоих проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.

2. Планирование. Постарайся заранее распланировать свой день. Выдели на запланированные дела промежутки времени с запасом. Такой подход поможет победить тревожность.

3. Учись отдыхать. Каждый день обязательно находи время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

4. Анализ поражений. Если ты потерпел в чем-то неудачу, постарайся извлечь из этого пользу. Реально посмотри на вещи: «Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил». Это поможет в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

5. Полноценный сон и хорошее питание. Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

6. Избавление от негативных эмоций. Чтобы найти причины своих переживаний можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои чувства и мысли (в том числе негативные), выражая их на бумагу, ты освобождаешься от них понимая то, что за ними стояло.

7. Разумные цели. Старайся ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

8. Приоритеты. Когда твой день представляет собой список дел и нет ни одной свободной минуты, чтобы расслабиться, выдели из всей массы дел самое главное и начинай с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

9. Физические упражнения. Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым. Спорт помогает нам жить полной и интересной жизнью.



Если ты оказался рядом с человеком в кризисной ситуации:

1. Не отталкивай его, если он решил разделить с тобой проблемы, даже если ты потрясен сложившейся ситуацией.
2. Дай знать, что хочешь ему помочь.
3. Сохраняй спокойствие и не осуждай его, независимо от того, что он говорит.
4. Убеди его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
5. Дай понять, что хочешь поговорить о чувствах, что не осуждаешь его за эти чувства.
6. Помоги ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.



**Мысли
мудрых**

**Жизнь – должна и может быть
неперестающей радостью.**

Л.Н.Толстой

На день надо смотреть, как на маленькую жизнь.

А.М. Горький

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Д. Дидро

Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Н. Островский

Судьба не случайность, а предмет выбора: причем выбор не ждут, а завоевывают.

У. Брайан

«Человеческая жизнь похожа на коробок спичек. Обращаться с ней серьёзно – смешно. Обращаться с ней легкомысленно – опасно».

А. Рюноске