

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

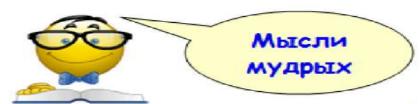
Как себе помочь?

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



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