

Одним из заданий на конкурсе знаний по психологии был вопрос «Какие эффективные стратегии преодоления негативных эмоциональных состояний вы используете?». Пожалуй, именно учащиеся 9-11 классов могут дать хороший совет по борьбе со стрессом. Читайте, подбирайте подходящие для себя способы, повышайте стрессоустойчивость!

«Наиболее эффективным я считаю умение объективно оценить ситуацию поскольку, оценивая ситуацию, человек понимает как лучше поступить дальше, чтобы не сделать себе хуже»

«Я и мои сверстники используем антистресс-игрушки»

«Музыка помогает отвлекаться от проблем. Иногда в самих текстах песен я нахожу какие-либо решения проблем и начинаю действовать»

«Разговор с каким-либо человеком. Когда вы вместе обсуждаете свою проблему, то вы можете найти выход из какого-либо положения»

«Отдых, самопознание, занятие спортом»

«Выговориться близкому человеку, который всегда сможет поддержать и успокоить»

«Я нахожу контраргументы к ситуациям, которые создают этот стресс»

«Читаю любимые книги или смотрю какой-нибудь весёлый фильм или сериал перед сном»

«Для моей подруги лучший способ это проплакаться, как следует, и как рукой сняло».

«Школьный психолог проводит тренинги по стрессоустойчивости. Там я научилась правильно дышать во время стресса. Проговаривать волнующие события. Я знаю, что эти способы мне помогают»

«Я считаю, что такие стрессовые ситуации дают нам возможность стать лучше и еще больше узнать, многому научиться и приобрести бесценный опыт»

«Прогулка с друзьями и другие подобные досуги, компьютерные игры, походы на природу»

«Культурный досуг помогает отвлечься и разгрузить тяжелое психо-эмоциональное состояние»

«Для снятия стресса я провожу легкую физическую тренировку, а пробежки и водные процедуры помогают вернуть ясность ума и укрепляют здоровье».

«Как будущий психолог не могу не задумываться над тем, зачем мне была дана эта ситуация, при которой я нахожусь в таком состоянии, и переосмысливаю эту проблему на благо себе. Это то время, когда я вижу, над чем мне еще стоит поработать в своем развитии и самосовершенствовании»

«Чужое мнение и поддержка, насчет некоторых ситуаций, может как-то облегчить мое состояние» .

«Даю себе отдых. Пью зеленый, успокаивающий чай и получаю удовольствие от каких-нибудь сладостей»

«Угнетающие эмоции нельзя держать в себе, их нужно уметь проявить, но в конструктивной форме»

«Одна из моих подруг является танцовщицей, тренировки помогают ей справляться со стрессом. Она говорила мне, что выливает все свои фрустрации в движения, и, мне кажется, это очень хороший способ справляться со стрессом»

«Рисунки очень хорошо помогают и можно рисовать просто различные фигуры»

«Ещё один хороший метод борьбы со стрессом - медитации и йога. Они не только повышают усидчивость, но и также очищают разум от лишнего»

«Самый лучший метод - обратиться за психологической помощью, т.к. это более эффективно и правильно - специалист поможет понять причины стресса, расскажет о методах борьбы с ним на индивидуальной основе и дойдёт до самой причины проблемы»

«Принятие горячей ванны, желательно с маслами, имеющие успокаивающий и расслабляющий эффект, например лаванда»

«Часто подростки срывают злость на близких, которые "попали под горячую руку", такое бывает, но мы стараемся работать над этим, учимся сдерживать себя для более продуктивного выражения накопленного стресса»

«Стресс в юношеском возрасте зачастую связан с проблемами с учебой, родителями, друзьями, иногда работой. Некоторые подростки не справляются с нагрузками и уходят в плохие компании, пробуют заглушить переживания алкоголем, психоактивными веществами, чем наживают себе еще больше проблем»

«Некоторые ученики прибегают к другому способу - они перечеркивают для себя значимость событий, вызывающих стресс, отрицают их важность и влияние. Когда речь идет о стрессе из-за учебы, стратегия перечеркивания значимости является менее эффективной, чем стратегия отвлечения, так как может привести к проблемам с учебой, то есть вести к еще большему стрессу»

«Запись своих мыслей на бумагу, чтобы проанализировать еще раз проблему и понять настоящую причину беспокойства (моральное расслабление)»

«Иногда я использую медитацию. В такие моменты нужно задумываться о чем-то совершенно другом и сконцентрировать свое внимание на положительных эмоциях, хороших воспоминаниях»