***Страничка психолога***

**Экспресс–помощь человеку, попавшему в стрессовую ситуацию**

*Стресс- это не то, что ситуация делает с нами, а то, что мы делаем с ситуацией.*

* Если у тебя заноза, ее нужно удалить, иначе будет нарыв. Если у тебя есть проблема, ее нужно решить. Главное – определи свою проблему словами. Это уже половина ее решения.
* Если не получается смело посмотреть в глаза проблеме, можно поплакать. Наступит облегчение.
* Выпей теплый сладкий чай и поделись своей болью с другом или родителями.
* Если стесняешься рассказать, напиши в свой дневник или просто на листок бумаги.
* Можно рассказать о пережитом тобой не человеку, а своему домашнему животному. Это тоже помогает.
* Дай себе отдых: послушай спокойную музыку, мысленно переместись в любимое спокойное место, посмотри на природу из окна или видео о природе в ролике.
* Попробуй писать стихи, детективы, юмористические рассказы, где с твоей ситуацией справляются придуманные герои.
* Многим для большей устойчивости к стрессам помогает ежедневное закаливание или активные занятия спортом.
* Если не придумаешь ничего лучше, можно порвать бумагу, покричать в том месте, где ты не мешаешь другим. А лучше заняться уборкой, и дело полезное сделаешь, и «пар выпустишь».

Возможно после всего этого ты только посмеешься, это и будет твоим излечением.

Если ты «зашёл в тупик», смотри, не наломай дров. Иногда, чтобы не навредить себе, лучше обратиться к специалистам (психологам, классному руководителю, медицинскому работнику). Всегда рядом есть взрослые, более опытные люди, которые всегда готовы помочь в трудной ситуации.

Возможно в данный момент твоя проблема кажется тебе самой тяжёлой и самой неразрешимой. Но, поверь, есть кто-то, кто уже сталкивался с подобным.

Жизненные трудности есть у всех. Преодоление жизненных трудностей делает человека сильнее и помогает в дальнейшем легче справиться с новыми препятствиями и легко пережить стрессы.

***Из любой ситуации есть выход!***