



Подросткам о стрессах

Не заикливайся на конфликтах с родителями, не перебирай то и дело список своих обид и учинённых взрослыми несправедливостей. Простите обиды и переключись на другие дела.

Один философ сказал: «Нет такой печали, которую бы не развеяла часовая прогулка!»

Упражнения: (рекомендую каждому делать хотя бы раз в день)

- Заставить поработать, подвигаться как угодно все мышцы тела, все суставы и сухожилия сверху до низу и обратно. Кто не работает, тот не живёт!

- Вспотеть в результате физических усилий – каких угодно.

- Продышаться свежим воздухом так, чтобы почувствовать обновление крови. Главные составляющие этого чувства - облегчение дыхания и движений, оживление памяти и мышления, улучшение настроения или хотя бы прекращение его ухудшения.

- Ощутить самопроизвольный аппетит, без которого ничего не есть. Ничего! Исключение допустимо для свежих фруктов, ягод и овощей, а так же соков, усваивающихся и без аппетита.

- Подвергнуть тело ощутимой смене температуры. Прохладные купания, холодный душ с последующим энергичным растиранием или контрастный, воздушная ванна с энергичными движениями и т.п.

- Найти повод хотя бы для одной маленькой радости и улыбки.

- Помимо ночного сна днём хоть несколько минут побыть в состоянии полного покоя и мышечного расслабления. «Здоров, спокоен, живу, готов ко всему!»