

## Одиночество

- Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Помечтай, поразмышляй, как ты реализуешь свои мечты.
- Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть. Почитай - это всегда бывает полезно.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, знакомых, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!

И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

# Стресс

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения.

Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу.

И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: «Утро вечера мудренее!». Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным.

Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

• Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями.

Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

• Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

• Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

И последнее: время обязательно залечит раны!

Ищи решение!