***Jak radzić sobie ze stresem?***

Coraz częściej spotykamy się z opinią, że czasy w których żyjemy, sprzyjają powstawaniu różnych zaburzeń. Zagrożeniem jest stres związany z obowiązkiem szkolnym, egzaminami, dotrzymywaniem terminów. Bóle głowy, bóle brzucha, bezsenność, zapominanie, płaczliwość, agresja, zmienność nastrojów, chaos myślowy, to psychiczne i fizyczne oznaki stresu.
Umiejętność radzenia sobie ze stresem, kontrolowanie doznawanych emocji, pomimo odczuwanych napięć są niezwykle cenne w życiu codziennym, w szkole, w pracy. Jest kilka prostych metod rozładowania stresu:

- głębokie oddychanie,
- słuchanie muzyki,
- śpiew,
- taniec,
- spacer,
- modlitwa.

W ramach dbania o higienę psychiczną należy:
- uregulować czas pracy i nauki,
- wyeliminować niekorzystne czynniki tj. hałas, pośpiech, konflikty,
- zadbać o aktywny wypoczynek, zabawę,
- pamiętać o odpowiedniej ilości odpoczynku i snu,
- nie używać środków tj. nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, napoje energetyzujące.

Oto kilka porad praktycznych:
- uśmiechaj się, większość osób odpłaci ci tym samym,
- nie tłum własnych emocji,
- śmiej się, płacz, kiedy masz na to ochotę,
- drobne problemy rozwiązuj na bieżąco,
- bądź świadom swoich zalet, ale znaj również swoje wady,
- umiej przyznać się do błędów i zmieniaj się pod ich wpływem,
- miej przyjaciół, z którymi mógłbyś dzielić swoje radości i zmartwienia.