**Познай самого себя: или как управлять стрессом?**

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека. 14 октября совместно с библиотекой №15 для старшеклассников был проведен психологический практикум «Познай самого себя: или как управлять стрессом?», посвященный Всемирному дню психического здоровья. В наше время стресс подстерегает на каждом шагу.

Нервному напряжению в той или иной степени подвергается любой человек, в том числе и школьного возраста: то в школу опоздали, то получили плохую оценку, то с другом поссорился. А как же без стресса во время экзамена. Случаясь регулярно, эти мелкие неприятности способны спровоцировать проблемы со здоровьем. Источники стресса полностью устранить вряд ли получится, но можно научиться бороться с его последствиями. С этой целью с подростками была организована встреча с психологом Е.А. Мальчихиной. Вначале Елена Андреевна дала описание стресса и назвала причины его возникновения. Повлиять на внешние причины стресса человеку не дано, но можно изменить свое отношение к происходящему. Чтобы узнать, насколько подростки подвержены стрессу, Елена Андреевна провела тест «Мой уровень стресса». По итогам теста дети получили несколько практических советов, как избежать нервного истощения, в том числе специальные дыхательные упражнения по преодолению стрессовых ситуаций.

 

