



## Чек-лист

### ИСПЫТЫВАЮ ЛИ Я СТРЕСС?

#### ☐ У меня часто что-то болит

Обрати внимание на напряжение в мышцах, наличие головных болей, усталость, расстройство желудка или другие нездоровые реакции организма.

#### ☐ У меня меняется настроение

Чувствуешь ли ты постоянную тревогу, раздражительность или апатию?

#### ☐ Мне трудно сконцентрироваться

Заметил ли ты, что тебе стало сложно сосредоточиться на задачах или принимать решения?

#### ☐ Я избегаю общения

Начал ли ты избегать общения с друзьями или семьей или потерял интерес к общественным мероприятиям и встречам?

#### ☐ У меня изменился аппетит

Заметил ли ты, что стал меньше есть или, наоборот, ешь больше, особенно когда волнуешься?

#### ☐ У меня есть проблемы со сном

Испытываешь ли ты беспокойство, трудности с засыпанием, просыпаешься не выспавшимся или часто пробуждаешься в течение ночи?

#### ☐ Я ощущаю беспомощность

Испытываешь ли ты ощущение, что ничего не можешь изменить в своей жизни или что твоя ситуация безнадежна?

#### ☐ У меня снизилась продуктивность

Испытываешь ли ты трудности в выполнении своих обязанностей, даже тех, которые раньше давались легко?

#### ☐ Я часто раздражаюсь

Ты чувствуешь, что тебя раздражают привычные действия или окружающие тебя люди, хотя раньше такого не было.



## Действия

### КАК Я МОГУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

#### ☒ Узнай свои триггеры

Проанализируй, что именно вызывает у тебя чувство тревоги или раздражения.

#### ☒ Проживи свои эмоции

Не стесняйся своих эмоций и научись «безопасно» для себя и окружающих их проявлять.

#### ☒ Давай выход своим эмоциям

Справиться со злостью и напряжением поможет упражнение «Пальцы в кулак» (сжатие-разжатие кулаков) и использование игрушки-антистресс или эспандера.

#### ☒ Делай дыхательные упражнения

Когда чувствуешь, что напряжение нарастает, попробуй сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

#### ☒ Общайся с близкими

Разговор часто помогает успокоиться и разобраться со своими мыслями.

#### ☒ Будь физически активным

Больше гуляй на свежем воздухе, прогулки поднимают настроение.

#### ☒ Не забывай про хобби

#### ☒ Соблюдай режим сна

#### ☒ Ограничь время в соцсетях

Дай возможность отдохнуть своей нервной системе от потока информации.

#### ☒ Научись хвалить себя

Замечай свои достижения и положительные качества. Помни: чужое мнение не всегда является правильным, важным и значимым.

#### ☒ Разделяй задачи на части

Ты будешь видеть прогресс и не устать.

**Тревожно? Не молчи! Обратись за помощью к взрослому, психологу или позвони 124.**