

Четыре уровня стресса

	Признаки того, что вы находитесь на данном уровне	Что делать
ЗЕЛЕНый 	<p>Уверенность</p> <p>Счастье</p> <p>Готовность бороться с трудностями</p> <p>Быстро прихожу в себя после неудач</p> <p>Хорошо лажу с другими людьми</p> <p>Ощущение влияния Духа</p>	<p>Это идеальное состояние. На этом уровне вы справляетесь с повседневными проявлениями стресса, касающимися жизни, обучения и развития.</p> <p>Продолжайте усердно трудиться и уповать на Господа.</p>
ЖЕЛТЫЙ 	<p>Чувство напряжения, беспокойства, неуверенности в себе, тревожности или неподготовленности</p> <p>Трудности в общении с окружающими</p> <p>Сложно почувствовать влияние Духа</p>	<p>Совершенно нормально иногда находиться на «желтом» уровне.</p> <p>Если вы будете проявлять доброту к себе, преодолевая трудности и развивая новые навыки, это поможет вам стать сильнее и повысить свои способности. Продолжайте молиться и делать все, что в ваших силах. Обращайтесь к Господу за помощью и попробуйте применить навыки, о которых вы узнаете на этом уроке.</p>
ОРАНЖЕВЫЙ 	<p>Истощение (физическое и эмоциональное)</p> <p>Болезненное состояние (например, расстройство желудка)</p> <p>Вас легко разозлить</p> <p>Чувство глубокого разочарования</p> <p>Неспособен(-на) чувствовать влияние Духа</p>	<p>Никому не нравится находиться на «оранжевом» уровне стресса, но такое состояние редко длится долго.</p> <p>Молитесь о наставлении, изучая Священные Писания и применяя рекомендации этого урока. Если вы находитесь на «оранжевом» уровне дольше трех дней, сообщите об этом своим родителям или взрослому, которому вы доверяете, чтобы они могли оказать помощь.</p>
КРАСНЫЙ 	<p>Устойчивое состояние депрессии, паники или тревоги</p> <p>Чувство безнадежности</p> <p>Проблемы с аппетитом или сном (могут привести к болезни)</p> <p>Чувство подавленности</p> <p>Неспособность продвигаться дальше</p> <p>Чувство, что Господь покинул вас</p>	<p>Если вы находитесь на этом уровне, обратитесь за помощью к родителям или взрослому, которому вы доверяете.</p> <p>Вы можете обратиться за профессиональной помощью и попросить благословение священства. Уделите время тому, чтобы сделать записи в дневнике и поразмышлять над предложениями этого урока. Попробуйте отложить вещи, кажущиеся вам наиболее сложными, пока у вас не появится возможность поговорить со взрослым, которому вы доверяете.</p>