**Стресс у детей проживающих в общежитии СПО**

Прежде всего, необходимо учитывать то, что подростковый возраст - это самоопределение и поступление в средние и высшие учебные заведения. В связи с этим студенческий возраст относится к числу критических периодов развития. Вследствие этого можно сказать, что студент находится на этапе получения ответственности, он понимает, что теперь его действия и дальнейшая жизнь будут координироваться им по большей мере, самостоятельно.  
  
Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в образовательной организации. Ведь вместе с присвоением статуса студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей: новая система обучения, взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, проблемы в социально-бытовом отношении, самостоятельная жизнь в городских условиях (для иногородних студентов), недостаточное знание структур и принципов работы образовательной организации и возможностей для самореализации в творчестве, спорте и общественной жизни.  
  
Но тяжелее всего приходиться иногородним студентам, которым не только приходится адаптироваться ко всем стандартным изменениям в условиях их жизни, связанных с поступлением, так ещё перед ними возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии.**Что делать? Как бороться со стрессом?**  
  
1. Физические упражнения: Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить напряжение и тревогу, высвобождая эндорфины, гормоны "хорошего самочувствия".  
2. Практикуйте осознанность: такие техники осознанности, как медитация, дыхательные упражнения и йога, могут помочь вам успокоиться, сосредоточить свои мысли и войти в контакт со своим внутренним "я".  
3. Высыпайтесь: Недостаток сна может усугубить уровень стресса, поэтому убедитесь, что вы получаете достаточное количество восстанавливающего сна каждую ночь.  
4. Общайтесь с природой: Пребывание на свежем воздухе, вдыхание свежего воздуха и наслаждение зеленью могут помочь снизить уровень стресса.  
5. Делайте перерывы: Очень важно делать короткие перерывы в течение дня, давая себе время расслабиться, зарядиться энергией и переориентироваться.  
6. Занимайтесь хобби: Такие хобби, как садоводство, чтение, рисование или танцы, могут стать отличным средством для снятия стресса, предоставляя вам возможность для творческого самовыражения.

7. **В случае затяжного стресса рекомендуется обратиться к психологу.**