

**ВАРИАНТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
ПО КОРРЕКЦИИ НЕПРАВИЛЬНЫХ УСТАНОВОК**

Неправильная установка	Позитивное мышление
« <i>Это из-за них я так себя чувствую</i> »	Не стоит преувеличивать возможность других людей управлять нашими чувствами. Какой бы силой и даром они ни обладали, наши чувства рождаются в нас и зависят, прежде всего, от нас.
« <i>Многое вокруг делается неправильно, должно быть иначе</i> »	Все правильно никогда не было и не будет. Мир живет по своим законам. Не принимать их - бессмысленно.
« <i>Необходимо изменить этого человека (этих людей)</i> »	Человек имеет весьма ограниченные возможности изменять другого человека, даже близкого. Часто за желанием изменить кого-то, «сделать лучше» скрыто стремление сделать его более удобным для себя.
« <i>Я должен стремиться к совершенству во всем</i> »	Человек не осознает, насколько достижим идеал, к которому он стремится, какова будет цена его достижениям и является ли это действительно важным для него.
« <i>Окружающие не хотят решать мои проблемы, мало помогают...</i> »	Никто лучше нас не решит наши проблемы. Окружающие нас люди, близкие и чужие, не должны решать наши проблемы. У них есть свои сложности.
« <i>Я должен всем нравиться</i> »	Невозможно всем нравиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В.Гете писал: «Самое смешное желание - это желание нравиться всем».
« <i>Я несчастлив</i> »	Ощущение счастья не возникает под влиянием внешних обстоятельств. Способность чувствовать, замечать и понимать свое счастье зависит от готовности человека видеть себя счастливым.

1-ая помощь при стрессе

- ✓ Выйдите на свежий воздух и обмойте прохладной водой лицо, руки и шею.
- ✓ Опустив плечи, расслабьте мышцы лица, чтобы снять мышечные зажимы, которые возникшие автоматически в состоянии стресса. Несколько минут дышите глубоко, вдыхая через нос, выдыхая ртом и ненадолго задерживая воздух внутри.
- ✓ Если получится, побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, оказавшимся с вами рядом (соседом, сослуживцем, другом, попутчиком).
- ✓ Ни в коем случае не принимайте никаких важных решений, так как ваша реакция на все окружающее в данной ситуации будет, как правило, неадекватной.
- ✓ Постарайтесь честно для себя ответить:
 - 1) Это событие на самом деле такое важное?
 - 2) Оно имеет трагические последствия для вас или ваших близких?
 - 3) Действительно ли оно хуже всего, что было раньше?
 - 4) Стоит ли это событие таких переживаний?
 - 5) Неужели это событие страшнее инфаркта?
 - 6) Через месяц это событие будет для вас таким же значимым?

В СЛУЧАЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СБУДУТСЯ САМЫЕ ХУДШИЕ ОПАСЕНИЯ, ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫЙТИ ИЗ НЕЕ ПОБЕДИТЕЛЕМ.

Возникли вопросы? Звоните!

Телефон доверия
круглосуточный, анонимный,
бесплатный: 8-800-2000-122

ГАПОУ СО «Исовский
геологоразведочный техникум»

СТРЕСС

Как



справиться?

Памятку подготовила:
педагог-психолог
Малых Анастасия Викторовна



ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА - УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.

1. Прежде всего, научитесь по-новому смотреть на жизнь. Не позволяйте событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливым. Постарайтесь увидеть последствия ваших действий и определить, совместимы ли они с вашими ценностями и целями, которых вы стремитесь достичь.
2. Будьте оптимистом. Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о чем-либо хорошем.
3. Больше двигайтесь и чаще гуляйте, займитесь спортом, любимым, потому что движение не только ослабляет стресс, но и укрепляет здоровье.
4. Смейтесь, смотрите комедии, проводите чаще время там, где вам весело и интересно.
5. Не стесняйтесь говорить "нет", потому что если человек всегда говорит "да", то он накладывает на себя излишнюю ответственность. Не берите на себя слишком много. Уясните себе границы ваших возможностей и проявляйте твердость.

6. Отвлекайтесь - читайте хорошие книги, ходите в кино или театры, на выставки, чаще проводите время друзьями и близкими, но только с теми, с кем комфортно.



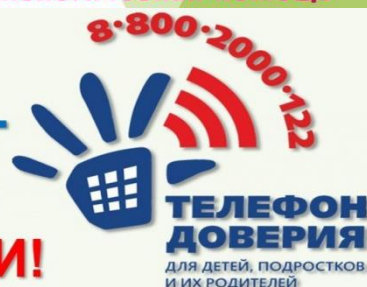
СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ.

7. Не будьте максималистом: будьте терпеливы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.
8. Высыпайтесь.
9. Питайтесь правильно. Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше жиров и соли, сахара.
10. Держите спину прямо. Правильная осанка означает, что ваше тело успешнее преодолевает нервное напряжение.
11. И самое главное не держите в себе то, что накопилось и висит мертвым грузом на душе, любым способом отпустите это и... живите, вдыхая полной грудью.

Попытались справиться со стрессом сами - не помогает? Не сидите, сложа руки, легче не станет! Идите к специалисту. Стресс, особенно сильный и длительный, - это серьезный недуг и его надо лечить.

Экстренная психологическая помощь

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ!



КАК СДЕЛАТЬ ПОЗИТИВ ИЗ НЕГАТИВА И ПОЛУЧАТЬ НУЖНЫЕ ЭМОЦИИ ЗА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД



ВСЕГДА УЛЫБАЙСЯ... СЕБЕ ЖИЗНЬ ПРОДЛИШЬ, ДРУЗЕЙ ПОРАДУЕШЬ, ВРАГОВ ПОБЕСИШЬ!



*Самый быстрый способ привести себя в порядок:
Снять с ушей лапшу...
С души - камень...
С шеи - обнаглевших людей...
Всё. Вы в идеальной форме!*



Когда жизнь даёт тебе сотни причин чтобы плакать, покажи ей, что у тебя есть тысяча причин чтобы УЛЫБАТЬСЯ.



ДЕЛА НА СЕГОДНЯ:
Встать перед зеркалом, расправить плечи, поднять голову, улыбнуться и сказать самой себе: **ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!**