

4. Помечтай, подумай, что ещё ты бы хотел(а) сделать. Возможно, есть невоплощённая мечта, и именно сейчас стоит ее осуществить!

5. Стройте планы на будущее, ведь в мире столько интересного!


6. Оценивайте себя сами и поменьше беспокоитесь о том, что о вас думают другие.

7. Побольше общайтесь с интересными людьми.

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самого себя за достижения и побольше думать о хорошем.

~~Д~~  
ЖЕЛАЙ



 **8-800-2000-122**  
бесплатно, анонимно  
**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков, родителей

Если тебе непросто справиться с плохим настроением или со сложной ситуацией, обратись к классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу, к специалисту по телефону доверия, к родителям, или к близкому человеку. Тебя услышат и поддержат. Тебе помогут.

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
Еловская средняя  
общеобразовательная школа

# Самопомощь в критической ситуации



## **Способы борьбы с отрицательными эмоциями**

### **Выговоритесь!**

Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают им все, что накопело (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

### **Напишите письмо!**

Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

### **Сделайте себе подарок!**

Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните,

что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

### **Помогите другому!**

Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно - упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

### **Растворите печаль во сне!**

Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расстаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

### **“Нет худа без добра!”**

Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав

то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перекрывать плохое!

### **Как бороться со стрессом и победить.**

Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... учеба, проблемы с родителями, ссоры с близкими, плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса невозможно. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно.

### **Попробуйте:**

1. Меняй то, что можешь изменить.
2. Вспомни, кто или что помогало тебе ранее справляться с трудными ситуациями (возможно это какой-то близкий человек).
3. Живи сегодняшним днём и получай от этого удовольствие.