

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



По материалам психотерапевта и
писателя

Е.А.Тарасова «Как победить
стресс»

Подготовила: педагог-психолог
Спиридонова А.А.



*Других не зли и сам не злись.
Мы гости в этом бренном мире.
И если что не так — смирись,
Будь умнее — улыбнись,
Холодной думай головой,
Ведь в мире все закономерно:
Зло, излученное тобой,
К тебе вернется непременно...*



Омар Хайям, «Мудрость Востока»



АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ
8 профилактических правил для
всех и каждого

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: играйте, танцуйте, катайтесь на велосипеде, прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.



2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.



3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.



4. Пейте побольше воды . Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1—1,5 литра в день.



5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, ЛЕЧЬ спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.



***6. Не позволяйте расхищать свою жизнь!
Будет лучше, если некоторые письма
останутся нераспечатанными, а телефонные
звонки — без ответа. Бесцеремонные люди
крадут часы (даже дни) вашей жизни и
создают вам стрессы, заставляя делать то,
что вам не нужно и не нравится.***



7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: помогите родителям на огороде, с уборкой по дому или с приготовлением еды. Можете найти уединенное место и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от



8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.



Следование 7 правилам обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.

Если вы хотите избавиться от беспокойства и обрести душевный покой и счастье, выполняйте следующие правила:



1. Каждый день делайте доброе дело, которое вызовет радостную улыбку на чьем-либо лице.



***2. Никогда не пытайтесь ругаться и
разбираться с вашими врагами, потому что
этим вы принесете себе гораздо больше вреда,
чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр:
никогда не думайте ни минуты о людях,
которых вы не любите***



3. Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?

Помните, что благодарность — это такая черта характера, которая является результатом воспитания.



***4. Ведите счет своим
удачам, а не своим
неприятностям.***



**5. Не подражайте другим.
Найдите себя и оставайтесь
собой, ведь «зависть - это
невежество», а «подражание -
самоубийство».**



**6. Когда судьба вручает вам лимон,
постарайтесь сделать из него
лимонад.**



7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».



**БУДЬТЕ ВСЕГДА
СЧАСТЛИВЫ И
ЗДОРОВЫ!!!!!!**

