

# Как себя вести в сложных жизненных ситуациях



Подготовил учитель Казмирук В. В.



POSTED AT [WWW.ELLF.RU](http://WWW.ELLF.RU)  
[MOTIVATORS.RU](http://MOTIVATORS.RU)

А Счастье ведь и в том, что Ты  
живешь на этом свете! Ты удивительно счастливый человек!



**Счастливым человеком - это**  
человек с определенным набором установок, а не обстоятельств.

Научись  
радоваться  
тому, что  
имеешь, и,  
однажды, ты  
ощутишь себя  
счастливейшим  
человеком!..



**Сложная жизненная ситуация — это ситуация, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть.**



*Техники поведения, которые чаще всего люди используют в трудных ситуациях*

- **самопоражающее поведение (наркомания, алкоголизм, суицид, депрессия)**



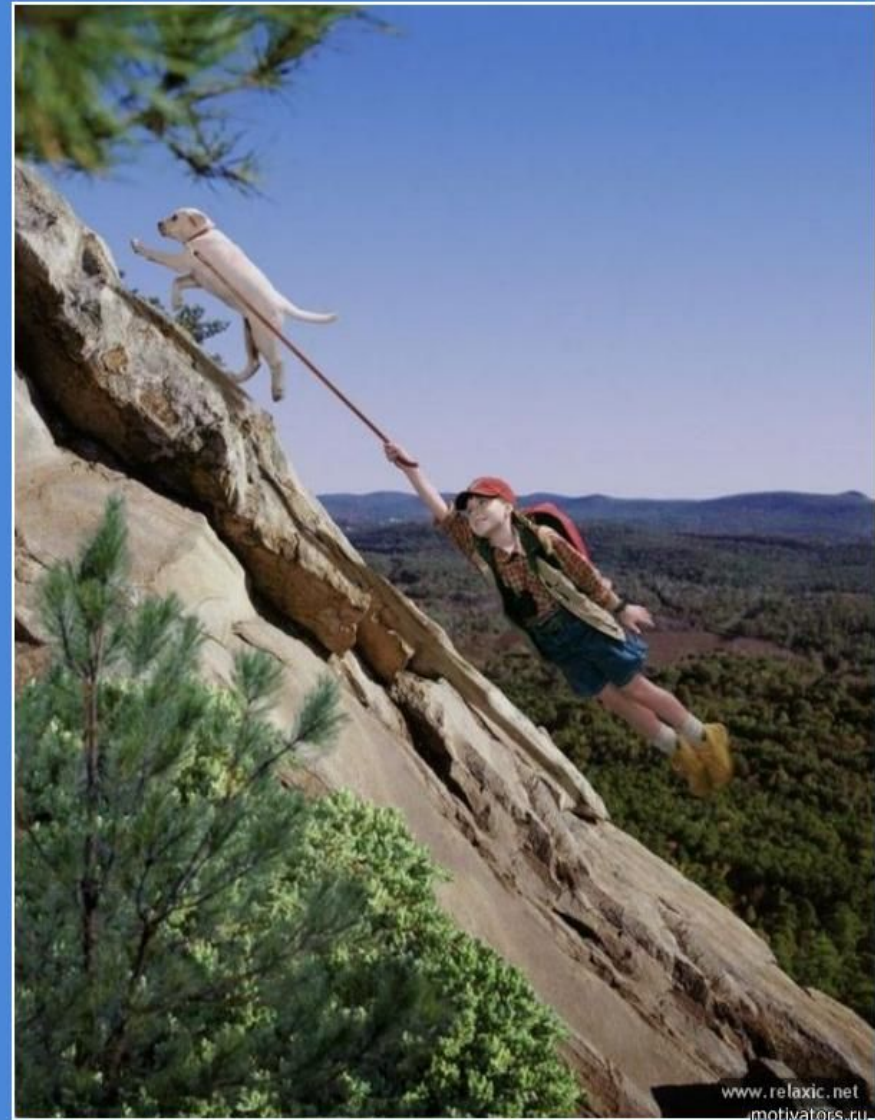
## *Приемы защиты*

- *подавленность,*
- *молчаливое смирение,*
- *депрессия,*
- *избегание сложных жизненных ситуаций,*
- *подавление мыслей о причине и источнике возникшей трудности.*



**Преодоление — действия, нацеленные на достижение успеха, на изменение и преодоление трудностей.**

**Они связаны с затратой энергии и с определенными усилиями; предполагают интенсивные раздумья направленные на решение сложной ситуации, высокий уровень психической саморегуляции, поиск необходимой информации и привлечение к решению проблемы других людей.**



**Трудности порождают в нас способности, необходимые для их преодоления. У. Филлипс.**



# *Приспособление к базовым моментам ситуации*



***Выбрать себе роль и вести себя в соответствии с нею***



**Отожествление себя с более  
удачливыми людьми или  
отождествление с серьезными и  
влиятельными объединениями и  
организациями**



**Техника  
выявления границ  
собственных  
возможностей**



# *Предугадывание и предвосхищение событий*



# Рекомендации

**Находясь в трудной жизненной ситуации, не замыкайтесь в себе. Рядом всегда найдется человек, способный выслушать и понять. Став на путь молчания, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.**



**Постарайтесь найти свое место в мире, обозначьте новые интересные цели, продумайте пути их достижения.**



**Переключиться на другие аспекты жизни.**

**Уравновесьте работу и отдых**



**Следите за своим здоровьем, по возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении.**

**Пройдите медицинское обследование, если будет в этом необходимость**



### Правила здорового образа жизни





**Проявите к себе терпение. Вашему телу, уму, вашей душе  
потребуется время и усилие для восстановления после  
переживания тяжелой ситуации**

**Делайте то, что  
необходимо, но  
отложите важные  
решения. Начните с  
малого. Это поможет  
вам восстановить  
чувство уверенности.**



**Стремись к вершине  
даже когда не миновать падения...**



Творите добро  
и оно к вам  
обязательно  
вернется!

©Вергилий



*Самое великое счастье в жизни человека -  
спасти чью-то жизнь!*

