



1. Принимай себя таким, как есть!

Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью. Ее определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждем признания. Именно самовосприятие человека остается определяющим компонентом его мотивации и позитивных эмоций. К тому же, принимая себя, человек учится принимать других.

2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать!

Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья. Универсальный совет по поводу того, как лучше всего преодолеть неприятности, состоит в том, чтобы действовать активно в пределах той ситуации, которую человек в состоянии изменить (активное совладение), и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять (пассивное совладение). Хороший пример пассивного совладения – умение прощать.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения

Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте зависимость и автономность, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожелания других людей.

4. Помогайте другим!

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, нам кажется, что мы сильнее обстоятельств и что, помимо прочего, мы совершаем общественно полезное деяние.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению!

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной значимости и свободы утрачивается. Порой мы все же вынуждены считаться с желаниями и ценностями других людей. И если хотя бы незначительно мы согласны с тем, к чему

адаптируемся, ощущение нашего самоопределения все еще сохраняется.

6. Определите цель и двигайтесь к ней!

Ощущение того, что жизнь бессмысленна, - отличительный признак депрессии. Цель просто необходима. Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование в случае, если так и не коснемся ее рукой. Так что цели должны быть реальными.

7. Верьте и надейтесь!

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Пессимисты зачастую твердят, что они лучше оптимистов знакомы с рифами реальности. И все же позитивные иллюзии еще никому не причинили вреда, а, наоборот, помогли не упасть духом в сложных ситуациях.

8. Сохраняйте сопричастность!

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует одно буддийское изречение по этому поводу: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе,

вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

9. Наслаждайтесь прекрасным!

Способность ценить «прекрасное» называют эстетическими чувствами. В мире всё еще много злого и безобразного – войны, болезни, преступления, упадок. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все, то удивительное, что есть в нашем мире. Понимание красоты у каждого человека свое. И никто еще не придумал какое-то универсальное определение красоты

10. Не бойтесь изменений, будьте гибким!

Японец Сан Цзу – известный мастер дзюдо, написал книгу The Art of Peace («Искусство мира»). Предлагаемый им рецепт мирной жизни совпадает с основным принципом дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться. Разумеется, изменение прежнего, проторенного курса потребует смелости. И все-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.

«Реализация заложенной в нас энергии по максимуму – вот самый верный способ сохранить своё психологическое здоровье».

Педагог-психолог: Хребтова А.Ф.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО РАЙОНА Г. ЧЕЛЯБИНСКА

Липецкая ул.27, г. Челябинск, 454047, тел./факс: (351) 721-02-10, e-mail: mcenter-74@mail.ru

Правила Сохранения психологического здоровья



Челябинск 2015 г.