|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы, применяемые в состоянии уныния, растерянности, депрессии:** |  |  |
| * **ВЫГОВОРИТЕСЬ!** Этот приём возможен, когда рядом есть кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать, пускай даже молча, кому Вы, доверяете.
* **НАПИШИТЕ ПИСЬМО!** Напишите все Ваши огорчения и переживания в форме письма, кому угодно, причём это письмо совсем не обязательно отсылать, а если Вы его сохраните, то спустя какое-то время Вам будет очень интересно, да и полезно, перечитать его и сделать кое-какие выводы.
* **СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально (немедленно собраться и пойти в магазин, постараться купить себе что-либо), так и в переносном смысле - «позволить себе заняться только тем, что Вам хочется! Хотя бы пару часов!».
* **ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы даже в том, чтобы его выслушали. Переключив своё внимание на помощь ближнему (или «дальнему»), вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения.
 | * **ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗЕМЛЮ ПОД НОГАМИ!** Ощутите ступнями ног твердую опору, на которой вы находитесь, попрыгайте слегка, представьте, что Вы мощное дерево, пускающее в землю свои корни. Главное - осознайте и всем телом почувствуйте отличие своего положения от тонущего (в прямом смысле).
* **РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ!** Это один из самых простых 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.
* **«НЕТ ХУДА, БЕЗ ДОБРА!»** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Возьмите в руки карандаш (лучше всего цветной) и бумагу, постарайтесь бесстрашно написать всё хорошее, что присутствует в вашем положении или событии, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив такой «цветной» список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!
* **ПРОЩАЙТЕ ДРУГИХ**. «Прощение – это путь к свободе, хорошему настроению, движению вперед». Прощение – это наше спокойствие, желание сохранить хорошие взаимоотношения с конкретным человеком
 | * **РЕГУЛИРУЙТЕ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Большинство людей перегружены. Отметьте себе только необходимые дела, не казните себя за ряд невыполненных дел.
* **ЧАЩЕ СМЕЙТЕСЬ**. Смех имеет большую силу. Смех полезен.
* **СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ**. Даже грустная музыка лечит. А веселая – дает позитивный импульс.
* **БУДЬТЕ ПРИЗНАТЕЛЬНЫ ДРУГИМ**. Признательность. Болезненная привычка ко всему относиться с неблагодарностью тоже ведет порой к депрессии.
* **ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ С НЕЖНОСТЬЮ.** Любите себя.
* **СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ.** Классическая «депрессивная поза» - это сутулая спина и опущенная голова. При такой осанке кажется, что человек «несет тяжесть всего мира на своих плечах». Сознательно меняя осанку, можно улучшить настроение.
* **НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ.** Разговорная терапия – психотерапия.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детский практический психолог **Богомягкова** **Оксана** **Николаевна**(кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)**8 902 832 86 87****Bogom-on@mail.ru** | ***Жизнь такова, какой вы ее видите******(народная мудрость)******«Значительные проблемы, с которыми мы сталкиваемся не могут быть решены на том же уровне мышления, который их породил»******(Альберт Энштейн)*** | **СКОРАЯ ПОМОЩЬ**http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png**себе** |