|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1007-sh-482-fw-782-fh-448-pd-1&p=2&text=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=74&rpt=simage&lr=50&img_url=http://education.simcat.ru/school63/img/i/1298395524_sponso.png)  **себе** |