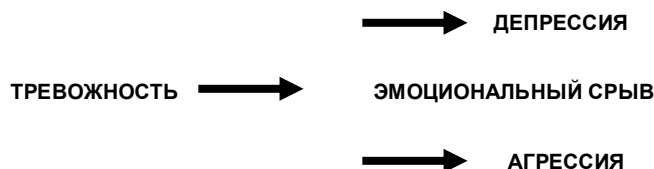


ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ



Причины	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Острая психическая травма, ✓ длительное перенапряжение, ✓ затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация (<u>а также</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ беспорядочная смена деятельности в течение дня, ○ нарушение привычного ритма жизни, ○ испуг, ○ частые огорчения, ○ болезнь или смерть близких, ○ неприятные известия; ○ необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства, ○ противоречия между «должен» и «хочу») 	
Проявления		<p><u>По типу депрессии</u>: расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость.</p> <p><u>По типу агрессии</u>: раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность.</p>	
Стороны (качества) тревожности		+	-
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мобилизует человека на поиск источника тревоги. ✓ Предупреждает о возможной опасности. ✓ Заставляет собраться с силами 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беспомощность, неуверенность в себе. ✓ Преувеличение могущества неблагоприятных факторов. ✓ Невозможность сосредоточиться
Коррекция		<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д. 2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно. 3. Изменение отношения к ситуации (по типу условного рефлекса выработать с помощью самовнушения чувство безразличия по отношению к тревожным ситуациям). Не путать с отказом от решения проблемы!!! 4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т. е. формирование новой «внутренней позы» - играть роль здорового человека) 	
Профилактика		<p style="text-align: center;">Заповеди психического здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад. 2. Не оставайся один на один с неприятностями. 3. Неуклонно совершенствуй себя (вырабатывай чувство собственного достоинства). 4. Не ожидай «манны с небес», будь реалистом. 5. Умей смотреть на себя со стороны. 6. Не удерживай в сознании тревожные мысли. 	
Средства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Релаксация. Аутогенная тренировка. 2. Юмор. Самоирония. 3. Арт-терапия (рисование, музыка, чтение). 4. Досуг (театры, музеи, филармонии, стадионы, природа). 5. Спорт. 6. Трудотерапия (огород, цветы и т. д.). 7. Ароматерапия. 8. Творчество 		