

ГОСУДАРСТВЕННОЕ (ОБЛАСТНОЕ) БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
И СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ УСТРОЙСТВУ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Э. Б. БЕЛАНА»

## ПАМЯТКА



### *«СТРЕСС. Как справиться?»*

*Советы психолога*

*Липецк 2020 г.*

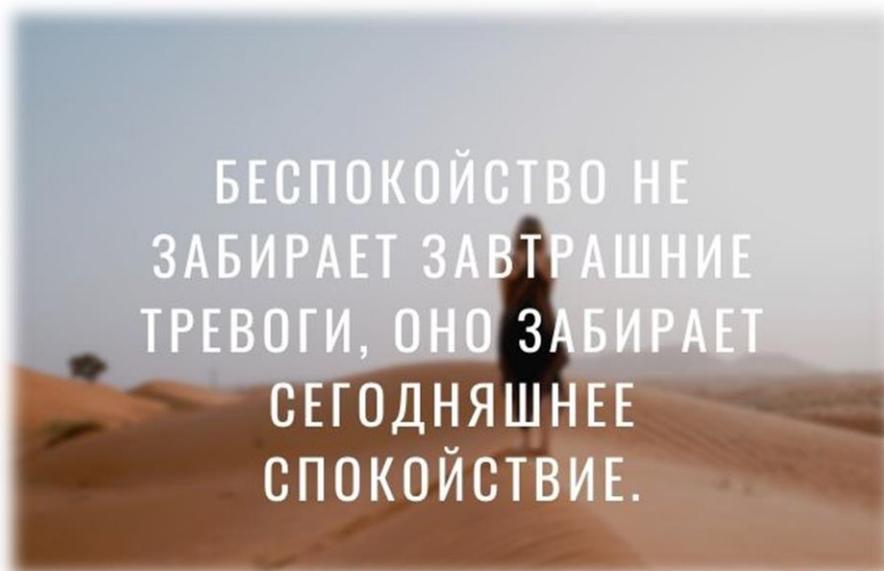
## ВАРИАНТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ по коррекции неправильных установок

<i>Неправильная Установка</i>	<i>Позитивное мышление</i>
<i>«Это из-за них я себя так чувствую»</i>	Не стоит преувеличивать возможность других людей управлять нашими чувствами. Какой бы силой и даром они не обладали, наши чувства рождаются в нас и зависят, прежде всего, от нас
<i>«Многое вокруг делается неправильно, должно быть иначе»</i>	Всё правильно никогда не было и не будет. Мир живёт по своим законам. Не принимать их – бессмысленно.
<i>«Необходимо изменить этого человека (этих людей)»</i>	Человек имеет весьма ограниченные возможности изменять другого человека, даже близкого. Часто за желанием изменить кого – то, «сделать лучше» скрыто стремление сделать его более удобным для себя
<i>«Я должен стремиться к совершенству во всём»</i>	Человек не осознаёт, насколько достижим идеал, к которому он стремиться, какова будет цена его достижениям и является ли это действительно важным для него.
<i>«Окружающие не хотят решать мои проблемы, мало помогают ...»</i>	Никто лучше нас не решит наши проблемы. Окружающие нас люди, близкие и чужие, не должны решать наши проблемы. У них есть свои сложности.
<i>«Я должен всем нравиться»</i>	Невозможно всем нравиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В. Гёте писал: «Самое смешное желание – это желание нравиться всем»
<i>«Я несчастлив»</i>	Ощущение счастья не возникает под влиянием внешних обстоятельств. Способность чувствовать , замечать и понимать своё счастье зависит от готовности человека видеть себя счастливым.

## ***ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ***

- *Выйдите на свежий воздух или обмойте прохладной водой лицо, руки и шею.*
- *Опустив руки, расслабьте мышцы лица, чтобы снять мышечные зажимы, которые возникают автоматически в состоянии стресса. Несколько минут дышите глубоко, вдыхая через нос, выдыхая ртом и ненадолго задерживая воздух внутри.*
- *Если получится, побеседуйте на отвлечённую тему с любым человеком, оказавшимся с вами рядом (соседом, сослуживцем, другом, одноклассником, попутчиком ...)*
- *Ни в коем случае не принимайте никаких важных решений, так как ваша реакция на всё окружающее в данной ситуации будет, как правило, неадекватной.*
- *Постарайтесь честно для себя ответить:*
  - 1) *Это событие на самом деле такое важное?*
  - 2) *Оно имеет трагические последствия для вас или ваших близких?*
  - 3) *Действительно ли оно хуже всего, что было раньше?*
  - 4) *Стоит ли это событие таких переживаний?*
  - 5) *Неужели это событие страшнее смерти или инфаркта?*
  - 6) *Через месяц это событие будет для вас таким же значимым?*

***В СЛУЧАЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СБУДУТСЯ САМЫЕ  
ХУДШИЕ ОПАСЕНИЯ,  
ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ  
ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫЙТИ ИЗ НЕЁ  
ПОБЕДИТЕЛЕМ***



### ***ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА***

1. Относитесь ко всему проще.
2. Учитесь позитивному мышлению.
3. Используйте способы переключения.
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций.
5. Больше смейтесь.
6. Занимайтесь физическими упражнениями.
7. Будьте благодарны за то, что имеете.
8. Расслабляйтесь.
9. Почаще путешествуйте и гуляйте.

**Г(О)БУ «ЦПД им. Э.Б.Белана»**  
**Адрес:** г.Липецк, ул.Коммунистическая, д.27  
**Тел.:** 8(4742) 45-55-11, 73-09-56, 73-08-55  
**Адрес электронной почты:** [gboou-dd@lipetsk.ru](mailto:gboou-dd@lipetsk.ru)