

Как не допустить дистресс.

Педагог-психолог: Василевская С.Н.



Бывают моменты, когда кажется, что все так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не вериться, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдешь силы помочь себе, то без потерь не обойдешься. Ты рискуешь либо озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор»- время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное- не копить дурные эмоции, не закупоривать их в себе. Если ты на что-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнет работать «вулкан», т.к он может «взорваться» в самое неподходящее время.

Помни! Только ты можешь изменить. Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «за темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!».

Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

Поделись с кем-нибудь своими переживаниями.

Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной ситуации.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего.

Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации».

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще старайся выглядеть, как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (танцуй, занимайся спортом и т.д.)

Если все же чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, не стесняйся просить помощи. Не надо этого стыдиться!