Нужно стремиться, чтобы в теле здоровом и дух был здоровым.
Ювенал

Пункт организационно-профилактической работе по вопросам употребления ПАВ

Адрес: г. Тамбов, ул. М. Горького, д.6, каб. 23

Телефон: 8(4752) 72-1564;
71-16-35

Эл. почта: prophylactik@yandex.ru

ТОГБОУ Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения

Пункт организационно-профилактической работы по вопросам употребления ПАВ

Как сохранить свое психическое здоровье

Тамбов 2018

это определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения; состояние равновесия различных психических свойств и процессов, умение ими владеть, адекватно использовать и развивать, что позволяет человеку гармонично жить в социуме.

Как повысить свое психологическую устойчивость:

- Накапливайте позитивные эмоции. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
- Учитесь переключаться—начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном, тогда через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Мобилизируйте юмор. Смех – противодействие стрессу.
- Не забывайте про интеллектуальную переработку проблем по принципу «нет худа без добра».
- Делайте физическую и эмоциональную разрядку (например, при помощи физической работы, любимого занятия, релаксации и т.д.).
- Не поддавайтесь на манипуляции.
- Твердо отвечайте отказом на просьбы и предложения, которые могут нанести Вам физический и моральный вред.
- Развивайте положительное самоотношение. Чаще напоминайте себе о том, сколько у Вас хороших качеств и полезных умений.
- Не останавливайтесь в саморазвитии—мир полон интересного и полезного. Реализовывайте себя, занимайтесь творчеством.
- Конструктивно выражайте свои чувства.

Упражнения для снятия напряжения

«Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

«Драка»

Вариант 1. Иногда возникают ситуации, в которых трудно сохранить самообладание. Вспомните такие ситуации. А теперь – вдох, наберите в себя воздух. Вы очень рассержены, зубы стиснуты, пальцы крепко сжаты в кулак. А может не стоит драться? Отпустите руки, выдохните. И ещё раз. Что вы теперь чувствуйте?

Вариант 2. Сжимают пальцы в кулак с загнутыми внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

«Штанга»

Вариант 1. Вообразите что вы спортсмен-тяжелоатлет. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуйте ещё раз.

Вариант 2. Возьмем штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь.