



УСТАНОВКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ГАРМОНИЮ НАСТРОЕНИЯ

▶ «Это из-за него (нее, их...) я так себя чувствую»

В этой установке преувеличена возможность других людей управлять нашими чувствами. Какой бы силой и даром они ни обладали, наши чувства рождаются в нас и зависят, прежде всего, от нас.

▶ «Все (многое) вокруг делается неправильно, на самом деле все должно быть иначе»

Все правильно никогда не было и не будет. Мир живет по своим законам, раздумывать о том, принимать их или нет, – бессмысленно.

▶ «Необходимо изменить другого человека (этих людей...)»

Человек имеет весьма ограниченные возможности изменить другого человека, искренним желанием «сделать его лучше» скрыто другое стремление – сделать его более удобным для нас.

▶ «Я должен стремиться к совершенству своей личности, совершенству отношений с окружающими, семейных отношений, ведения дел, своего жилища...»

Данная установка связана с тем, что человек слабо осознает, насколько достижим идеал, к которому он стремится, какова будет цена его достижения. В данном случае человек, скорее всего, не оценил необходимость определить свои приоритеты.

▶ «Окружающие плохо решают мои проблемы» (мало помогают...)

Никто лучше нас не решит наши проблемы. Окружающие нас люди (близкие и чужие) живут не для того, чтобы решать наши проблемы. У них есть проблемы собственные.

▶ «Я несчастлив»

Счастье не является состоянием, возникающим под влиянием внешних обстоятельств. Ощущение счастья – часть отношения человека к действительности в целом. Способность чувствовать, замечать и понимать свое счастье зависит от готовности человека видеть себя счастливым.

▶ «Я должен всем нравиться. Если окружающие не выражают мне свою симпатию, надо приложить все силы, чтобы добиться этого»

Невозможно всем нравиться, и напрасно к этому стремиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В. Гете писал: «Самое смешное желание – это желание нравиться всем».



Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения
«Здоровые города, районы и посёлки»

Тел.: 8 (8202) 57 89 85
E-mail: zdorovyegoroda@gmail.com
Официальный сайт:
<http://zdorovyegoroda.ru>

Общественно полезный проект
«Информационно-просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни населения муниципальных образований Вологодской области», реализуемый при поддержке
Правительства Вологодской области



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ: ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ, САМОРЕГУЛЯЦИИ, ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА





ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ – ЭТО ОБЩЕСТВЕННОЕ БОГАТСТВО

- Саморазвитие, рост собственной личности – это помощь не только себе, но и окружающим (спаси себя – и вокруг тебя спасутся тысячи).
- Материальный достаток ещё не даёт ощущения полноты здоровья и счастья.
- Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий существования любой другой ценности.
- Если человек научился осознавать и контролировать своё поведение, эмоции, мысли, то он может научиться сохранять оптимальный вес, гармонизировать семейные и дружеские отношения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ И КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЖИЗНЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САМООДОБРЕНИЯ:

1. Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить своё мнение, если оно ошибочно.
2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая чувства вины и сожаления в случае неодобрения со стороны других.
3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о вчерашнем и завтрашнем дне.
4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.
5. Умение ценить в каждом человеке личность и его полезность для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.
6. Относительная непринуждённость в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.
7. Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.
8. Умение оказывать сопротивление.
9. Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.
10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.
11. Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.
12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на недостатки.



ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

- Примите изменения как неотъемлемую часть динамики жизни.
- Двигайтесь к цели.
- Принимайте решительные меры.
- Реализуйте возможности для саморазвития.
- Развивайте позитивное видение себя.
- Не теряйте надежду.

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

- Способность к интроспекции (самопознание через самонаблюдение).
- Позитивное мышление осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя.
- Позитивное мышление будет несовершенным без достаточного уровня сосредоточенности и концентрации внимания на объектах размышления.

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

- Полная свобода. Неуправляемость воображением.
- Полное отсутствие рефлексии.
- Неосознанность умственных операций, порождающих эмоции.
- Склонность концентрировать свое внимание на негативных мыслях, переживаниях и образах.

Замените негативное мышление на позитивное!



СПОСОБЫ ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ ИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ:

- В обиде можно научиться уникальной возможности прощать.
- В стыде реально глубоко познать себя, свои скрытые нравственные возможности, а также особые защитные механизмы ума.
- Через переживание вины можно лучше понять ожидания других людей, ориентированные на вас.
- Через переживание зависти – обнаружить степень своего тщеславия и гордости.

Научитесь подчинять себе негативные чувства или отказываться от них.

УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

- Осознайте, что ваши раздражители (эмоции) находятся в прямой зависимости от вашего мышления.
- Научитесь управлять чувствами через воображение.
- Овладейте умением превращать мысли и чувства в физиологические процессы.

ПРЕДВКУШЕНИЕ И ЧУВСТВО УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

- Всякое действие необходимо связывать с предвкушением удовольствия, которое наступает или должно наступить после его исполнения.
- Выработайте умение, предвкушая приятное событие, вовремя сдерживать себя, концентрироваться и наслаждаться приятным.
- Существует тесная связь между удовольствием, удовлетворением и потребностью. Чем сильнее потребность, тем больше наслаждение.

ПРАВИЛА ИЗБЕГАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Оптимизируйте график, чтобы успевать не только работать, но и отдыхать.
- Вставайте раньше, но спите не менее 7 часов в сутки, чтобы вы полноценно отдохнули перед рабочим днем.
- Начиная день со спорта и проводите время на воздухе, чтобы не «кипеть» в процессе учёбы.
- Прогулка по улице позволит вам быстро зарядиться энергией. 15–20 минут вполне достаточно.
- Во время перерывов между занятиями выходите на воздух в течение дня.
- Питайтесь правильно (так вы сохраните и фигуру, и здоровье в целом).
- Работайте эффективно, но это не значит много.
- Разберитесь в своих рабочих задачах, расставьте приоритеты, научитесь тайм-менеджменту.



ТЕХНОЛОГИЯ ВЫРАБОТКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

- Когда жизнь становится безрадостной, очень эффективна процедура ассоциирования с приятными воспоминаниями.
- Стремитесь ассоциироваться только с хорошими чувствами.
- Заблокируйте доступ ко всем неприятным воспоминаниям.
- Отдайте предпочтение мотивации получения удовольствия.
- Используйте оптимальный уровень мотивации.