

слегка, представьте, что вы мощное дерево, пускающее в землю свои корни.

6. Растворите печаль во сне! Это один из наиболее простых и во все века используемых способов расстаться с унынием и плохим настроением.

7. "Нет худа без добра!" Возьмите карандаш (лучше цветной) и бумагу и постарайтесь бесстрашно отразить на ней все хорошее, что присутствует в вашем положении, или в событии, которое подвергло вас в уныние и тоску. Нарисуйте что-нибудь для себя, как умеете.

8. Не держите этот перечень приемов только на "самый крайний случай". Используйте их постоянно, тренируйтесь дома и на работе, в учебном заведении и в вагоне поезда.



Наш адрес:

ГБУ СО «Среднеахтубинский
центр социальной помощи
семье и детям»

р.п. Средняя Ахтуба
ул. Макаренко, д. 11а

ОТДЕЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

тел: 8(84479)5-36-69

(услуги оказываются бесплатно)



УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБУ СО «Среднеахтубинский центр
социальной помощи семье и детям»

Как успокоиться и начать жить



Каждая мечта дает в жизнь энергию,
необходимую для ее осуществления.

2013

Для избавления от отрицательных эмоций психологи рекомендуют несколько простых специальных упражнений:

- Дыхание уступами: три-четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких выдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны
- Слегка помассировать кончик мизинца
 - Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать выдох. Повторить 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Как восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени?

Есть несколько простых способов мышечной релаксации:

1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони – 5 сек.
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз – 5 сек.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы – 5 сек.

4. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
5. Осторожно подавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами – 3 раза.
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на нее, досчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите, но уже с другой стороны.
7. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

И еще несколько способов победить депрессию.

1. Бег — очень сильное противоядие против тревоги, депрессивного состояния.

2. Каллиграфия, рисование — один из наиболее эффективных способов лечения нервных болезней.

Человек, который занят каллиграфическим письмом или рисованием, настолько втягивается в этот процесс, что расслабляется, пульс его

выравнивается, и пишущий (рисующий) абсолютно успокаивается.

Существуют действенные приемы снятия уныния, депрессии.

Вот некоторые из них:

1. **Выговоритесь!** Лучше близкому человеку, другу, любимой, внимательно и доброжелательно слушающим. В крайнем случае — кошке или собаке, живущей в доме. Наиболее оптимальный вариант — "телефон доверия".
2. **Напишите письмо!** Кому угодно, хоть потомкам, родившимся в XXII веке. Если сможете, то напишите письмо в стихах! Причем совсем не обязательно его отсылать.
3. **Сделайте себе подарок!** Можно в прямом смысле (купите для себя или своих близких что-нибудь, хотя бы симпатичную безделушку), можно в переносном (заняться хотя бы на пару часов только тем, что вам нравится).
4. **Помогите другому!**
5. **Почувствуйте землю под ногами!** Ощутите ступнями твердую опору, на которой вы находитесь, попрыгайте