Советы по сохранению психического здоровья

1. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей!

Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы;
- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- не стесняйтесь обращаться за помощью.

2. Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе, учебе и отношениях между людьми.

Для того чтобы избежать гнева:

- никогда не доводите себя до гнева и не входите в него; впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрый совет: «Гнев – орудие слабых»;
- осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше, чем других;
- вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата неприятностями;
- лучшая разрядка гнева – физическая работа;
- разряжайтесь не словом, а трудом.

3. ***Имейте мужество уступать, если вы не правы.***

Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
- все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
- разумные успехи не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Советы по сохранению психического здоровья

1. Будьте требовательны, прежде всего, к себе.

Для этого:

- не требуйте от других того, на что сами не способны;
- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости;
- не стремитесь переделать всех на свой манер, воспринимайте людей такими, какими они есть, или вообще не имейте сними дела;
- старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

2. Мы люди, а не боги.

Каждый из нас должен усвоить следующее:

- нельзя быть совершенством во всем;
- каждый из нас в чём-то силён, а в чём-то слаб;
- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
- наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;
- узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

3. ***Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.***

Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- горе, как и счастье, надо делить с людьми: просто разговор облегчает горе и усиливает радость человека;
- найдите человека, способного вас понять и разделить ваше горе. Это может быть ваш друг, родители или психолог.