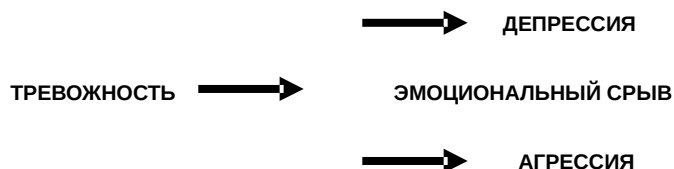


ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ



Причины	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	<input type="checkbox"/> Острая психическая травма, <input type="checkbox"/> длительное перенапряжение, <input type="checkbox"/> затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация (<u>а также</u> : о беспорядочная смена деятельности в течение дня, о нарушение привычного ритма жизни, о испуг, о частые огорчения, о болезнь или смерть близких, о неприятные известия; о необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства, о противоречия между «должен» и «хочу»)	
Проявления		<u>По типу депрессии</u> : расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость. <u>По типу агрессии</u> : раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность.	
Стороны (качества) тревожности		+ <input type="checkbox"/> Мобилизует человека на поиск источника тревоги. <input type="checkbox"/> Предупреждает о возможной опасности. <input type="checkbox"/> Заставляет собраться с силами	- <input type="checkbox"/> Беспомощность, неуверенность в себе. <input type="checkbox"/> Преувеличение могущества неблагоприятных факторов. <input type="checkbox"/> Невозможность сосредоточиться
Коррекция		1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д. 2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно. 3. Изменение отношения к ситуации (по типу условного рефлекса выработать с помощью самовнушения чувство безразличия по отношению к тревожным ситуациям). Не путать с отказом от решения проблемы!!! 4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т. е. формирование новой «внутренней позы» - играть роль здорового человека)	
Профилактика		Заповеди психического здоровья 1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад. 2. Не оставайся один на один с неприятностями. 3. Неуклонно совершенствуй себя (вырабатывай чувство собственного достоинства). 4. Не ожидай «манны с небес», будь реалистом. 5. Умей смотреть на себя со стороны. 6. Не удерживай в сознании тревожные мысли.	
Средства		1. Релаксация. Аутогенная тренировка. 2. Юмор. Самоирония. 3. Арт-терапия (рисование, музыка, чтение). 4. Досуг (театры, музеи, филармонии, стадионы, природа). 5. Спорт. 6. Трудотерапия (огород, цветы и т. д.). 7. Ароматерапия. 8. Творчество	