

Рекомендации 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 тяжёлых 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»;
- если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
- что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.

2. Гнев — плохой советчик и негодный метод в работе 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 новыми 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;
- помните французскую поговорку: «Если женщина не права — извинитесь перед ней»;
- разумные успехи не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

4. 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 всём —

основа мудрости;

- не стремитесь переделать всех на свой манер, воспринимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;

- старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на ЭТИ качества в отношениях с ним.

5. Мы люди, а не боги.

Каждый из нас должен усвоить следующее:

- нельзя быть совершенством во всём;

- 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;

- в «разноцветий» качеств — ценность людей, это надо видеть и ценить;

- узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

6. 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: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;

- ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;

- доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;

- старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

Педагог-психолог

А.В. Вайтонис