**Как избавиться от чувства подавленности**

**за две недели.**

 Великий психиатр Альфред Адлер имел обыкновение говорить своим пациентам, страдавшим от чувства подавленности:

 "Вы можете вылечить сами себя, если последуете такому совету: -

Постарайтесь ежедневно думать о том, чем вы можете кого-либо порадовать".

 Адлер рекомендует каждый день делать "доброе дело".

 А что это такое?

 Доброе дело, - это то, которое осветит улыбкой чье-то лицо.

 Почему доброе дело оказывает такой поразительный эффект на того, кто его сделал? Потому, что желание порадовать других снимает постоянные мысли о себе - самую главную причину, которая вызывает чувство подавленности.

Чтобы обрести покой и счастье, следуйте следующему правилу:

 Не думайте о себе, проявляйте интерес к другим людям, старайтесь ежедневно сделать что-то доброе, что принесет радость людям.



психологическая служба

Одним из самых лучших способов облегчить страдания, вызываемые беспокойством, является «обсуждение ваших тревог и забот с человеком, которому вы доверяете». Когда мы храним свои заботы в себе, когда мы в одиночестве зацикливаемся на них, мы находимся на верном пути к нервному расстройству. Мы должны знать о том, что в этом огромном мире всегда найдётся человек, способный выслушать и понять нас.

***«Наша жизнь есть то, что мы о ней***

 ***думаем».***

***М.Аврелий***



**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БЕСПОКОЙСТВО И ТРЕВОГУ**

**Магическая формула - как выходить из положений, порождающих чувство беспокойства.**

 Если возникла у вас ситуация, порождающая чувство беспокойства,

сделайте три вещи:

 1. Спросите себя: Что произойдет в худшем случае?

 2. Приготовьтесь к тому, чтобы худшее принять, если придется.

 3. Затем спокойно разберитесь в ситуации и постарайтесь найти способ улучшить этот наихудший вариант.

**Основные методы анализа проблем, вызывающих чувство беспокойства.**

Правило 1.

 Получите факты. "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение".

Правило 2.

 После того, как будут взвешены факты, примите решение.

Правило 3.

 Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на

 выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате.

Правило 4.

 Когда вы или ваши помощники обеспокоены

какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность проблемы?

2.Какова причина возникновения

проблемы?

3. Какие могут быть решения?

4. Какое решение наилучшее?

 Задача родителей – помочь подростку

 спсправиться с неизбежными физиологическими

Правило 5.

Не теряйте душевного равновесия из-за

 мелочей. Помните: "Жизнь очень коротка, чтобы быть мелочной".

**Советы, которые помогут вам избавиться**

**от многих забот.**

 **1** Спросите себя честно: - Какова вероятность того, что то, что вас тревожит, может произойти?

 **...Приведу высказывание одного из наиболее чтимых философов - В.Джеймса: "Принятие того, что случилось, является первым шагом к тому, чтобы преодолеть последствия несчастья".**

2. **Примиритесь с неизбежным!**

3. Занимайте себя. Человек, охваченный

чувством беспокойства, чтобы не впасть в

отчаяние, должен растворять себя в деятельности.

"Терапия занятостью" - эта терапия широко сейчас используется в психотерапии, когда работу предписывают как лекарство. Древнегреческие врачи использовали этот метод еще за 500 лет до нашей эры.

4. Не теряйте душевного равновесия из-за

 мелочей. Помните: "Жизнь очень коротка,

чтобы быть мелочной".

**5.Н**е давайте себе увязнуть в неприятностях.

Вовремя подавайте команду: "Остановись".

6.Чтобы предотвратить усталость, относитесь с энтузиазмом к работе, которую вам приходится выполнять.

 **Как обрести спокойствие и счастье**

Великий французский философ Монтель избрал девизом своей жизни такие слова: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее». Секрет очень прост. Если вы опечалены, прежде всего улыбнитесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, а потом попробуйте спеть куплет из какой-нибудь весёлой песенки. Если вы не умеете петь – свистите, если не можете свистеть – мурлычьте что-нибудь весёлое. И вы невольно воспрянете духом. Ведь физически невозможно оставаться сердитым, надев на себя маску счастливого человека. Это закон природы.

 Человек способен подниматься из руин, одерживать победы и достигать вершин успеха, только мобилизовав духовные силы, и может стать слабым, жалким, несчастным, отказавшись расти и возвышаться духовно.

