



ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ

«Наша жизнь – это
наше здоровье

Наше здоровье – это
наше здоровье».

**ЧТОБЫ НЕ ОКАЗЫВАТЬ
ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ НА
ДЕТЕЙ НУЖНО В ПЕРВУЮ
ОЧЕРЕДЬ РАЗОБРАТЬСЯ С СОБОЙ,
СО СВОИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ
ПРОБЛЕМАМИ, ПРИЧИНAMI, ИХ
ВЫЗЫВАЮЩИМИ, НАЙТИ ВЫХОД
ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ.**



Схема возникновения эмоциональных срывов



Эмоциональный срыв - это серьезный удар по психологическому состоянию человека.

- Продолжительность эмоционального срыва может быть несколько минут, но последствия его лечится годами.**
- Человек во время эмоционального срыва способен на самые безрассудные, глупые и необдуманные поступки.**
- Дело может закончиться трагедией.**

Причины:

- Острая психическая травма;
- Длительное перенапряжение;
- Затянувшаяся и длительно скрываемая конфликтная ситуация (нарушение привычного ритма жизни, испуг, частые огорчения, необходимость сдерживать себя, противоречия между «должен» и «хочу»).



ПРОЯВЛЕНИЯ



По типу депрессии:
**расстраивается сон, повышается
рассеянность, появляется усталость,
уныние, слезливость.**



По типу агрессии:
**раздражительность, несдержанность,
легкая возбудимость, страхи, агрессия.**

ПРАВИЛА:

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).
4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т.е. формирование новой «внутренней позы» - играть роль здорового человека).



Средства:

1. Релаксация. Аутогенная тренировка.
2. Юмор. Самоирония.
3. Арт-терапия (рисование, музыка, чтение).
4. Досуг (природа, выставки, шопинг, театры).
5. Спорт.
6. Трудотерапия (огород, цветы, вышивка и т. д.)
7. Ароматерапия.
8. Трансформация



Заповеди психического здоровья

- Не надо «переделывать» окружающих на свой лад
- Не оставайся один на один с неприятностями
- Не ожидай «манны с небес», будь реалистом
- Умей смотреть на себя со стороны
- Не удерживай в сознании тревожные мысли

Научите себя справляться с волнением, тревогой, обидой, и вы сможете, сохранив свое здоровье, оставаться уверенным в себе человеком.

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть «профессиональное сгорание», значит, есть способы его предотвращения. Если существует эмоциональное напряжение, значит, есть то, что его снимает или не допускает.

Многое вам это известно, но следует лишь

