

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНИХ ЗРИВІВ

Причини	Гостра психічна травма, довготривале перенапруження, довготривала та прихована конфліктна ситуація (а також, невпорядкована зміна діяльності впродовж дня, порушення звичайного ритму життя, переляк, хвороба чи смерть близьких, погані новини; необхідність стримувати себе, свої бажання та почуття тощо)	
Прояви	По типу депресії: порушення сну, прояви втомленості, сльози. По типу агресії: дратівливість, нестриманість, легка збудженість, страхи, агресивність	
Сторони (якості) тривожності	+	-
	<ul style="list-style-type: none">➤ Мобілізує людину на пошук джерела тривоги➤ Попереджує про небезпеку➤ Примушує зібратися з силами	<ul style="list-style-type: none">➤ Безпорадність.➤ Невпевненість у собі➤ Перебільшення могутності несприятливих факторів➤ Неспроможність зосередитись
Корекція	<ol style="list-style-type: none">1. Укріплення здоров'я за допомогою правильного харчування, повноцінного відпочинку, занять спортом тощо.2. Зміна ситуації, якщо це можливо, позбавлення від того, що викликає тривогу.3. Зміна відношення до ситуації.4. Вміння розслабитися.	
Профілактика	<i>Заповіді психічного здоров'я</i> <ol style="list-style-type: none">1. Не треба «перероблювати» оточуючих на свій лад.2. Не залишайся сам на сам з неприємностями.3. Постійно прагни до самовдосконалення (виховуй почуття власної гідності).4. Будь реалістом.5. Вмій дивитись на себе з боку.6. Не утримуй в свідомості тривожні думки.	
Засоби	<ol style="list-style-type: none">1. Релаксація, аутогенне тренування.2. Гумор.3. Арттерапія.4. Дозвілля.5. Спорт.6. Ароматерапія.7. Творчість.	