**ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ**

**ДЕПРЕССИЯ**

**ТРЕВОЖНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СРЫВ**

**АГРЕССИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Причины** | О Б Щ И Е П О Л О Ж Е Н И Я | * *Острая психическая травма,* * *длительное* *перенапряжение,* * *затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная* *ситуация* (**а также**: o беспорядочная смена деятельности в течение дня, o нарушение привычного ритма жизни, o испуг,   + частые огорчения, o болезнь или смерть близких, o неприятные известия;   + необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства, o 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, агрессивность. | |
| **Стороны**  **(качества)** **тревожности** | **+** | **-** |
| * Мобилизует человека на поиск источника тревоги. * Предупреждает о возможной опасности. * Заставляет собраться с силами | * Беспомощность, неуверенность в себе. * Преувеличение могущества неблагоприятных факторов. * 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 | |