



Причины	Общие положения	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ острая психическая травма;</li> <li>❖ длительное перенапряжение;</li> <li>❖ затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация, а также:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- беспорядочная смена деятельности в течение дня;</li> <li>- нарушение привычного ритма жизни;</li> <li>- испуг;</li> <li>- частые огорчения;</li> <li>- болезнь или смерть близких;</li> <li>- неприятные известия;</li> <li>- необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства;</li> <li>- противоречия между «должен» и «хочу».</li> </ul> </li> </ul>	
Проявления		<p><i>По типу депрессии:</i> расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость.</p> <p><i>По типу агрессии:</i> раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность.</p>	
Стороны (качества) тревожности		+	-
Стороны (качества) тревожности		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Мобилизует человека на поиск источника тревоги.</li> <li>❖ Предупреждает о возможной опасности.</li> <li>❖ Заставляет собраться с силами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Беспомощность, неуверенность в себе.</li> <li>❖ Преувеличение могущества неблагоприятных факторов.</li> <li>❖ Невозможность сосредоточиться</li> </ul>
Коррекция		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д.</li> <li>2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно.</li> <li>3. Изменение отношения к ситуации (осознание конечности всего происходящего).</li> <li>4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т. е. формирование новой «внутренней позиции» - играть роль здорового человека)</li> </ol>	
Профилактика		<p><i>Заповеди психического здоровья</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.</li> <li>2. Не оставайтесь один на один с неприятностями.</li> <li>3. Неуклонно совершенствуйте себя (вырабатывайте чувство собственного достоинства).</li> <li>4. Не ожидайте «манны с небес», будьте реалистом.</li> <li>5. Умейте смотреть на себя со стороны.</li> <li>6. Не удерживайте в сознании тревожные мысли.</li> </ol>	
Средства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Релаксация. Аутогенная тренировка.</li> <li>2. Юмор. Самоирония.</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Арт - терапия (рисование, музыка, чтение).</li><li>4. Досуг (театры, музеи, филармонии, стадионы, природа).</li><li>5. Спорт.</li><li>6. Трудотерапия (огород, цветы и т. д.).</li><li>7. Ароматерапия.</li><li>8. Творчество</li></ol>
--	--

**Информацию подготовила:  
Е.В. Юртаева педагог - психолог**