

Государственное учреждение образования
«Гродненский районный социально-педагогический центр»

**«КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ
В ПЕРИОДЫ
СТРЕССОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»**



Гродно 2017

Как часто сегодня мы слышим о различных природных, личностных и межличностных катаклизмах и крушениях. К огромному сожалению, нервозность и слабая стрессоустойчивость – важнейшая из проблем современного общества. Можно длительное время философствовать о причинах и предпосылках возникновения этой ситуации, искать и найти как общественные, так и личностные и индивидуальные истоки проблемы. Однако важно знать, обучиться применять и использовать в жизни простые правила, помогающие обрести и поддерживать душевное равновесие, внутреннюю гармонию.

Следует помнить всегда прописную истину: «Без труда в этой жизни ничего достичь нельзя». Работая над собой, можно **обрести душевное спокойствие**.

Каждый успокаивается по-своему, но для всех эффективно просто лечь и расслабиться. Можно подремать или послушать негромкую музыку, чтобы успокоить мысли. Если причина беспокойства связана с учебой, выполнение заданий или домашней работы – ваша обязанность. Учителя обычно (но не всегда) ждут от вас зрелости. Они хотят видеть прогресс, хотят убедиться, что вы сделали все, что в ваших силах, а не ленились из-за того, что задание казалось скучным. В любом случае, можете попросить о помощи после уроков. Возможно, учитель сможет дать хороший совет или подсказку для выполнения домашнего задания на завтра. Не волнуйтесь, вас никто не подгоняет. Человеческий ум содержит много приятных сюрпризов, которые интересно открывать. Живите в настоящем, позвольте себе чувствовать свободу.

Помните: идя по тонкому льду, соблюдайте осторожность. Помните об ответственности за свой выбор и не забывайте о своей работе.

Каждый человек индивидуален, и не стоит действовать, как кто-то другой. Будьте собой, кем бы вы ни были. Не слишком обращайтесь внимание, что говорят другие люди, но если это связано с работой, сделайте свои действия максимально профессиональными.

ДЕЙСТВУЙТЕ СМЕЛО И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЧУВСТВАМ УПРАВЛЯТЬ МЫШЛЕНИЕМ.

10 ШАГОВ К ОБРЕТЕНИЮ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

1. Противьтесь негативу.

Наш мир несовершенен и жесток! Голод, война, холод, бедность, эпидемии, стихийные бедствия, диктаторы, маньяки – этим несчастьям нет конца-края.

Вы в состоянии все это изменить? А от того, что вы доведете себя до суицидальной депрессии, переживая, что дети в Африке голодают, вы этим самым детям очень поможете?

Учитесь избирательно воспринимать негативную информацию, особенно там, где не в силах ничего изменить.

2. Мыслите позитивно.

Несмотря на все неудачи и сложности вы должны научиться видеть **позитивные моменты** в мелочах.

Умозаключения «Я самая красивая», «У меня все будет хорошо», «Я решу эту проблему», «Я буду счастливой» и подобные должны стать постоянными жильцами в вашей голове.

3. Переходите от бесцельных переживаний к действиям.

Если вы действительно близко к сердцу принимаете все проблемы человечества, то обрести душевное спокойствие можно лишь посредством их устранения.

Лайки и репосты в социальных сетях, рыдания над фото бездомного котенка еще никому не приносили пользы. Чем ныть перед компьютером или телевизором, лучше идите, займитесь волонтерской деятельностью – благо сегодня подходящую организацию выбрать не проблема. Если не можете уделять этому делу достаточно времени, то материальная помощь благотворительным фондам – тоже неплохое решение.

Если и этот вариант не подходит, посмотрите вокруг повнимательнее, и вы заметите, что в вашей, казалось бы, простой помощи, нуждаются близкие люди, бабушки и дедушки, одноклассники, соседи. Задумайтесь, сбегать за хлебом и молоком для вас очень просто, а для вашей старенькой соседки может быть очень даже и тяжело. Брошенная кем-то бумага или пластиковая бутылка в лесу или на газоне, также должна быть кем-то убрана. Почему бы не Вами? Мелочи также важны! Принимайтесь за добрые дела!

4. Не берите больше, чем в состоянии унести.

[Переутомление](#) – одна из основных причин возникновения стресса. Превратив себя во вьючного ослика, увешанного баулами с проблемами и заданиями, вы рискуете свалиться замертво на полпути.

5. Не участвуйте в ненужных спорах.

Помните анекдот о старике, у которого интересуются, как он смог дожить до ста лет при полном здравии? Он отвечает: «Я никогда ни с кем не спорил». Навскрик оппонента: «Но ведь это невозможно!» он преспокойненько отвечает: «Вы абсолютно правы».

Следуйте его примеру.

Иногда в споре действительно рождается истина, но чаще – предвестники инфаркта.

6. Не суетитесь и не опаздывайте.

Наверняка многим знакомы ситуации:

- a. у вас важная встреча, а вы не смогли рассчитать правильно время на сборы и теперь в панике мечитесь по квартире и нервничаете, что все испортили;
- b. вы дотянули сдачу отчета до последнего дня, а теперь переживаете, что даже бессонная ночь не поможет вам успеть к сроку.

Дисциплина, организация, графики и списки помогут обрести душевное спокойствие.

7. Избавьтесь от зависти, подозрительности и других разрушающих чувств и действий.

Негативные мысли и эмоции ничего не создают. Более того, силы, потраченные на злобу, завистливые сплетни, злорадство, ссоры и т.д., вы могли бы направить на что-то полезное.

8. Найдите в своей жизни место для физических нагрузок.

Занятия спортом – обязательная составляющая жизни каждого счастливого и успешного человека. Без активных упражнений вы будете лишь толстым унылым неудачником.

9. Живите интересной и яркой жизнью.

Люди, которые постоянно чем-то заняты, что-то планируют, не имеют слишком много времени для плохих новостей, терзаний и переживаний.

10. Найдите способ быстро успокаиваться в стрессовых ситуациях.

Вы можете воспользоваться уже существующими методами (дыхательные упражнения, сосчитать до десяти, умыться холодной водой, послушать музыку и т.д.) или – изобрести свой.

Существуют предельно простые методы обрести душевное равновесие буквально за несколько минут.

45 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ

1. Сделайте глубокий вдох на раз-два-три-четыре, задержите дыхание на такой же промежуток, затем так же плавно выдохните.
2. Возьмите ручку и запишите свои мысли на бумаге.
3. Признайте, что жизнь — сложная штука.
4. Запишите три своих самых удачных события в жизни.
5. Расскажите другу или любимому человеку, что он или она значит для вас.
6. Сядьте на крыльцо и ничего не делайте. Пообещайте себе делать это чаще.
7. Дайте себе разрешение просто побездельничать некоторое время.
8. Смотрите на облака в течение нескольких минут.
9. Полетайте над вашей жизнью в вашем воображении.
10. Расфокусируйте свой взгляд и просто замечайте периферийным зрением все, что делается вокруг вас в течение нескольких минут.
11. Отдайте несколько монет на благотворительность.
12. Представьте, что вы внутри прозрачного защитного пузыря, который защищает вас.
13. Положите руку на сердце и почувствуйте, как оно бьется. Это здорово.
14. Пообещайте себе, что не смотря ни на что будете сохранять положительный настрой до конца дня.
15. Будьте благодарны, что не всегда получаете то, что вы хотите.
16. Подумайте, как бы вы прожили свою жизнь, если бы точно знали, что вам никогда не быть богатым.
17. Позвольте вашему телу делать то, что ему хочется в эту минуту (ничего противозаконного, разумеется).
18. Понюхайте свежие цветы.
19. Прислушайтесь к голосу своего внутреннего критика, как будто это ваш лучший друг.
20. Определите самую напряженную часть своего тела. Напрягите ее из всех сил на несколько секунд, а затем расслабьтесь.
21. Выйдите на улицу и коснитесь чего-то на 100% натурального. Почувствуйте текстуру.
22. Оглянитесь вокруг и дайте про себя обозначения каждому объекту, который вы видите. Осознайте, насколько просты эти вещи на самом деле.
23. Улыбнитесь самой глупой улыбкой в мире и представьте, как вы выглядите.
24. Подумайте о своей большой проблеме так, словно с ней к вам за советом обратился ваш друг.
25. Представьте, что вы соединены с землей и ваши корни простираются до центра планеты.
26. Сделайте себе массаж головы всеми десятью пальцами.
27. Считайте от 10 до 1 и прислушайтесь к эху после каждой цифры.
28. Почувствуйте босыми ногами почву под собой и осознайте связь с нашей землей.

29. Перестаньте концентрироваться на других людях.
30. Решите сказать «нет».
31. Напишите список всех проблем, которая вас беспокоят. Затем отфильтруйте те, которые на самом деле не зависят от вас или не очень важны.
32. Выпейте воды (обезвоживание вызывает стресс).
33. Живите такой жизнью, которая вам по средствам.
34. Осознавайте разницу между вашими желаниями и необходимостью.
35. Искренне извинитесь перед... ну вы сами знаете перед кем виноваты.
36. Задумайтесь о просторах Вселенной и поймите, как незаметны ваши неприятности.
37. Откажитесь от быстрого решения для сложной проблемы и стремитесь к ее решению на более глубоком уровне.
38. Уделите некоторое дополнительное время для общения с ребенком.
39. Слушайте белый шум — это действительно расслабляет.
40. Запишите лучший совет, который вы когда-либо получали и примените его.
41. Погуляйте с собакой.
42. Закройте глаза и позвольте солнцу согреть ваши веки.
43. Дайте себе возможность признавать свои ошибки.
44. Посмотрите на других людей и признайте, что они такие же люди, как и вы — со своими надеждами, мечтами, страхами и борьбой.
45. Согласитесь, что всегда будет кто-то богаче, умнее, и сильнее....

У каждого человека есть и свои психологические хаки приобретения душевного равновесия. Какие успокаивают вас лучше всего? (запишите)

Главное, чтобы вы всегда могли взять себя в руки!!!

При разработке использовались источники:

<https://lifehacker.ru/2013/06/05/45-sposobov-obresti-dushevnoe-spokojstvie/>

<http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-obresti-dushevnoe-spokojstvie-v-svoej-zhizni.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=r725G6Tbwfg>



Адрес:

Информационно-правовая служба:
230005, г. Гродно,
ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»:

48-51-28

Онлайн-консультирование
посредством программы Skype

Логин: [lojkigrodno_dsp](#)