

## Как помочь

### отчаявшемуся человеку?

Первое, что необходимо, когда человек уже погружен в состояние истерики, тоски, печали, нужно просто **обнять** его, крепко и с любовью, ведь человеку сейчас очень не просто.

Далее внимательно, не перебивая, **выслушайте** человека, искренне проявите заинтересованность в его проблеме, войдите в его положение. Необходимо, чтобы человек выговорился, проговорил свою проблему, с подробностями.

Во время разговора, человек всё еще на грани срыва и поэтому тщательно **подбирайте слова, чтобы не задеть** ни чем этот бушующий «вулкан» эмоций. Такие фразы как «Будь выше», «Да это такие мелочи» или «Соберись!» могут только заставить человека стесняться своего состояния. Он поймет, что его поведение вышло за рамки приличия, и свернет свою проблему вовнутрь, чего нельзя допускать в таких ситуациях.

Возможно, вашему собеседнику нужна будет **помощь, совет**, поэтому спросите, можете ли вы чем-то ему помочь в данной ситуации. Иногда достаточно просто побыть рядом с этим человеком.

После такого эмоционального всплеска помогите человеку прийти в нормальное состояние, **отвлекая его от проблемы**. Если есть возможность, сходите на природу вместе, приготовьте что-то особенное, посмотрите комедию.

## Основные симптомы

### депрессивного состояния:

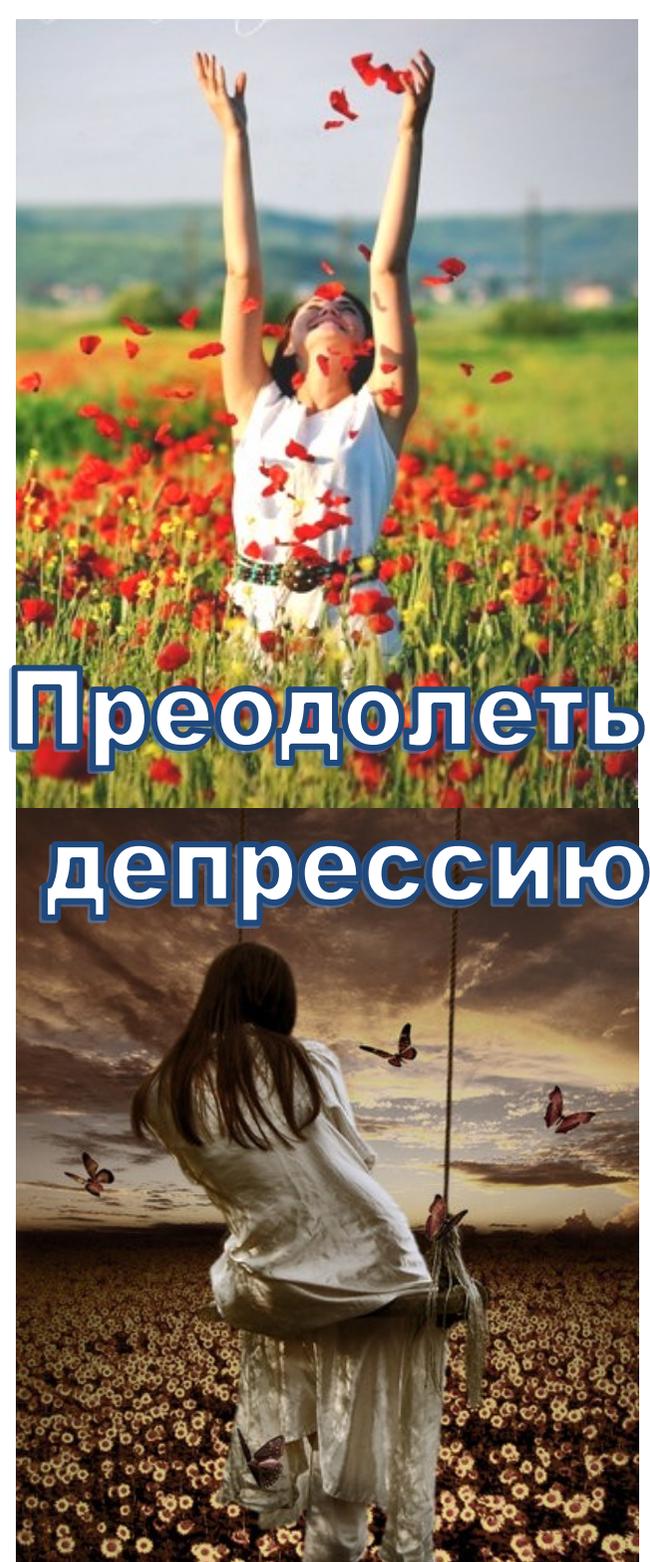
- \* Подавленное, тоскливое, угнетенное, сниженное настроение.
- \* Потеря интересов, удовольствия от занятий и вещей, приятных ранее.
- \* Снижение энергии, приводящее к уменьшению активности, повышенной утомляемости.
- \* Снижение способности к сосредоточению и концентрации внимания.
- \* Отсутствие уверенности в самом себе и заниженная самооценка.
- \* Пессимистическое и мрачное видение будущего.
- \* Самообвинение, самобичевание, мысли о виновности.
- \* Нарушения сна – бессонница, ранние пробуждения или трудности засыпания.
- \* Нарушение полового влечения.
- \* Нарушения аппетита – зачастую отсутствие аппетита и потеря веса.

**Экстренная психологическая помощь**  
**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» 8 017290 44 44**

**Сектор социально-педагогической и психологической работы БГМУ**  
Тел. 8017-272-66-98

**E-mail:** / [spps@bsmu.by](mailto:spps@bsmu.by)

Составитель: педагог-психолог Финская Т.С.



# Лучшие источники позитива

## Творчество

Арт-занятия – прекрасная профилактика депрессивных состояний, творческого застоя и плохого настроения. Ведь в цвете, формах и линиях



люди издавна раскрывали душу, изображали свое видение мира, защищались от злых духов и наполняли теплом свои жилища. Попробуйте заняться творчеством – это могут быть и рисунок на окнах особыми лаками для создания настоящих витражей; и разрисовка самых обычных предметов быта – чашек, стульев, вытяжки, белой плиты и холодильника; оформление открыток и рамок для фотографий.

## Забота о близких

Сделайте своим любимым и близким людям приятные подарки без повода – это забота об отношениях и проявление искренности чувств. Один только поиск чего-то необычного и подходящего именно для близкого вам человека – это мощный источник позитивных эмоций и приятных переживаний. Так же не забывайте благодарить своих родных даже за самые мелкие знаки внимания, оказанные вам, ведь тем самым вы подарите им свое тепло и признательность.



## Движение

Занимайтесь спортом, если появляется дополнительная возможность двигаться, не избегайте ее: не старайтесь занять место для сидения в транспорте, не пользуйтесь лифтом, не подъезжайте одну-две остановки, ведь куда более полезно и для души и для тела будет прогулка. Так же довольно мощный источник хорошего настроения и позитива – танцетерапия. Суть ее в свободном танце наедине с собой, под любую мелодию. Выполняйте те движения, которые хочется в данный конкретный момент. Таким образом раскрывается «язык тела» и достигается внутренняя гармония.



## Воспоминания



Создайте для себя «шкатулку радостных моментов». В нее каждый раз, когда в жизни происходит счастливое событие помещайте то, что напомнит о хорошем дне (это может быть фотография, записка, маленький сувенир и даже засушенный цветок). Когда на душе будет плохо, придут неприятности или просто будет унылое настроение, тогда откройте «шкатулку радостей», и, перебирая памятные вещи, вы вспомните все хорошее. Приятные воспоминания подарят вам позитивные эмоции.

## Забота о себе

Ощущения дискомфорта, напряжения и скованности от давления правил, ограничений, наличие усталости от стремления соответствовать общепринятым стандартам, – все это энергетически истощает, поэтому важно уметь компенсировать затрачиваемые силы. Для этого нужно устраивать себе мелкие праздники, заниматься любимыми делами, слушать своего «внутреннего ребенка» и заботиться о нем. При чем важно, чтобы вы освободились от внутренних рамок и ограничений и смогли по-настоящему расслабиться: от души посмеяться, смотря любимую комедию; не отвлекаться на телефонные звонки, читая любимую книгу или слушая музыку; кушать любимые блюда, не подсчитывая при этом калории; одеваться в удобную одежду, не беспокоясь о том, как вы в ней выглядите; спать столько, сколько вам хочется; дарить себе приятные мелочи. Находясь какое-то время вне рамок, в расслабленном и естественном состоянии, вы обретете энергетический баланс и будете прибывать в гармонии с собой.

