

# ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ:

**Отрицательные эмоции** – плохие попутчики в жизни человека, вызывают растерянность, разочарование, уныние, тоску, сковывают волю, влияют на самочувствие. Вот некоторые из способов выхода из экстремальной ситуации:

- Учитесь относиться к событиям философски, помните о том, что «нет худа без добра»;
- Думайте о случившемся, это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, но при этом анализируйте только то, что уже произошло, переживайте неприятности по мере их поступления;
- Переключайтесь, не «заикливайтесь» на бесплодных сожалениях о прошлом; прикажите себе: «Всё! Довольно «пилить опилки»! Выводы сделаны и теперь пора заняться другим»;
- «Поплачьтесь в жилетку», если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать человек;
- Развивайте в себе чувство юмора;
- Растворите свою печаль во сне, помните - «утро вечера мудренее»;
- Сделайте себе подарок, побалуйте себя (это может быть вкусная еда, занятие любимым делом и т. п.);
- О своих печалях и переживаниях напишите другу письмо, но не отправляйте его, а отложите на время в дальний ящик; перечитав его позже, вы сможете посмотреть на себя со стороны;
- Позволяйте себе расслабляться, давайте отдых своему телу; хорошо помогают расслабиться приятные мелодии, просмотр любимых кинофильмов;
- Помогите ближнему: сделав доброе дело для кого-то, вы избавитесь от плохого настроения;
- Почаще бывайте на свежем воздухе, созерцание красоты природы восстанавливает душевные силы;
- Помогает снять усталость теплый душ;
- Сохраняйте оптимизм и позитивное восприятие событий.