**ТРЕВОЖНОСТЬ**

**ДЕПРЕССИЯ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СРЫВ**

**АГРЕССИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Причины** | Общие положения | * острая психическая травма; * длительное перенапряжение; * затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация, а также:   - беспорядочная смена деятельности в течение дня;  - нарушение привычного ритма жизни;  - испуг;  - частые огорчения;  - болезнь или смерть близких;  - неприятные известия;  - необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства;  - 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 (осознание конечности всего происходящего).  4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т. е. формирование новой «внутренней позиции» - играть роль здорового человека) | |
| **Профилактика** | ***Заповеди психического здоровья***  1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.  2. Не оставайтесь один на один с неприятностями.  3. Неуклонно совершенствуйте себя (вырабатывайте чувство собственного достоинства).  4. Не ожидайте «манны с небес», будьте реалистом.  5. Умейте смотреть на себя со стороны.  6. Не удерживайте 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 | |