**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 |