

## Когда жизнь теряет краски (средства от депрессии)

1. Необходимо влюбиться. Прежде всего, в себя. Занимайтесь собой.
2. Музыка утоляет боль, вселяет надежду, несёт разнообразную гамму чувств. Слушайте Баха, Моцарта, Чайковского, Вивальди и др.
3. Купите себе что-нибудь яркое или вкусное.
4. Общайтесь с приятными людьми.
5. Вспомните о том, (увлечения, хобби, занятия) что приносит вам удовольствие, радует вас
6. Займитесь спортом.

*Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам по номеру:*

**8-800-2000-122**  
**89145389553**

Когда жизнь даёт тебе  
сотни причин чтобы плакать,  
покажи ей, что у тебя есть  
тысяча причин чтобы  
УЛЫБАТЬСЯ.



676124, Амурская область,  
п. Магдагачи, ул. Ленина 19  
ГБУ АО «Магдагачинский КЦСОН  
«Гармония»  
тел. 8(41653)59-0-88  
89244459088



Государственное бюджетное учреждение  
Амурской области «Магдагачинский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения «Гармония»

Как обрести душевное равновесие  
Как обрести душевное равновесие  
В периоды стрессовых  
В периоды стрессовых  
переживаний



В жизни каждого человека бывают сложные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие. Не удаётся уговорить себя, что могло бы быть и хуже, так как кажется, что хуже уже быть некуда. И совсем не верится, что вы сможете также беззаботно смеяться, как и раньше.

**Сможете!** Черная полоса в вашей жизни не навсегда, но если вы не найдёте в себе силы помочь себе, то без потерь не обойдётесь. Вы рискуете либо озлобиться и ожесточиться на долго, либо впасть в депрессию. Так что выбирайте: вам может помочь доктор «время», но вы можете помочь себе и сами.

**Если вы решили** самостоятельно бороться за своё душевное равновесие, вам могут быть полезны следующие советы.

**1. Верьте,** что жизнь вас не оставит – «Кривая выведет всегда». Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придёт сияние света, ты в это верь и будь неколебим».



**ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО,  
ГЛАВНОЕ ВЕРИТЬ.**

**2. Поймите,** что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте её на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.

**3. Поделитесь** с кем-нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.

**4. Найдите образец:** человека, который выстоял в подобной или ещё более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.

**5. Если вам показалось,** что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете всё неправильно истолковать.

**6. Сделайте выводы.** Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать не следует (полагаться на таких людей, не учитывать таких обстоятельств). В другой раз вы это учтёте.



**7. Не предавайтесь** «генерализации» и «катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили «2» на экзамене – это ещё не катастрофа.

**8. Не «переживайте»** бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

**9. Практикуйте** психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

**10. Старайтесь** выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе), назло всем невздам.

**11. Не стесняйтесь** попросить о помощи. Не надо этого стыдиться. Как правило большинство из нас с удовольствием помогут.

**ПОМОГИТЕ!**



*Очень нужна*  
**ВАША ПОМОЩЬ**