

Жить надо с радостью

Памятка для родителей

Профилактика депрессий у порастающего поколения является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребенку избежать депрессии. Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, любому человеку, особенно ещё растущему, необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении Вашего ребёнка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Владей собой или как избежать эмоциональных срывов

Цель: определить возможность предотвращения или снятия эмоционального напряжения, освоить некоторые оперативные методы снятия эмоционального напряжения, оценить предрасположенность к нервному срыву.

Человек с высокой самооценностью внушает доверие и надежду.

В. Сатир

В рамках темы профилактики эмоционального перенапряжения и возможных эмоциональных срывов (т. е. стрессов) предлагаются экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения.

«Владей собой среди толпы смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания в организм выбрасывает эндорфин – «гормон счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд.

При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. Нельзя игнорировать причину стресса. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя. Отнеситесь к себе с пониманием. Научитесь распознавать на какой стадии стресса вы находитесь, определять, как проявляется тревожность, какие новые черты появились в вашем поведении, каковы причины беспокойства, определите методы устранения эмоционального срыва. Случается, что человек сначала не замечает своего плохого настроения и неважного самочувствия, а потом привыкает так жить. Необходимо научиться понимать, что происходит с вами, внутри вас и вокруг вас.

Рассмотрим причины и профилактику эмоциональных срывов. Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: напряжение – расслабление («потягивание вперед»).

Традиционным способом борьбы со стрессом во врачебной практике являются транквилизаторы и антидепрессанты. Однако они имеют побочные действия и производят то или иное разрушительное воздействие на здоровье пациентов. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

Главное – это установка на радость. Профилактика. Опорой в жизни являются:

1. Позитивное отношение к жизни. (Психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени отношение к ним.)

2. Разумный образ жизни. (Психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.)

3. Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу. (Психологическое правило: жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.)

Медики и психологи предлагают действенные методы по снятию эмоционального напряжения или стрессового состояния.

Советы:

1. Выведение стресса по модельным каналам: мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

2. Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения).

Способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение). К уже известным экспресс-приемам (дыхание по йоге, упражнения на напряжение – расслабление, улыбка) добавим еще мудры – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.

Мудра Земли.

Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

Мудра «Лестница небесного храма».

Снимает депрессию, улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь! Наша жизнь – это наша жизнь. Наше здоровье – это наше здоровье. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают, прежде всего, сами.

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Чем напряженнее ритм жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальнее для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье через разумную организацию образа жизни.

Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, – говорил К. Чапек, – кто лучше просолен, дольше живет».