

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОМОЧЬ



Не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям, близким или профессиональным психологам. Быть самим с собой и справляться со своими проблемами - это здорово, но иногда бывает невозможно.



Уделите внимание своему физическому здоровью. Физические упражнения, здоровое питание и достаточный отдых могут значительно улучшить ваше психологическое состояние.



Найдите хобби или занятие, которое вас увлекает. Это поможет вам отвлечься от проблем и занять свой ум чем-то позитивным.



Проводите время с друзьями и близкими. Социальная поддержка может быть очень полезна при борьбе с психологическими проблемами.



Попробуйте улучшить свой образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и старайтесь вести здоровый образ жизни.



Контролируйте информационный поток. Стоит выработать критическое мышление. Нужно задавать себе вопросы: «Стоит ли мне это читать/смотреть? Есть ли мне на самом деле до этого дело?».



Не забывайте о позитивном мышлении. Старайтесь видеть в каждой ситуации что-то хорошее и позитивное. Не за цикливайтесь на проблемах, а ищите решения и пути к их преодолению.

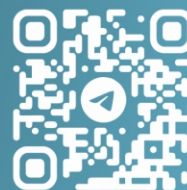


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ПСИХО- ЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?



ЗОЖВТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



Быстро меняющиеся условия жизни, растущая конкуренция во всех сферах деятельности, большое количество информации и задач, которые нужно решать в сжатые сроки - всё это может привести человека к определенным психологическим проблемам. Некоторые из них мы рассмотрим.

[ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ - первый шаг к исцелению]

СТРЕСС

ПРОБЛЕМА 1

Состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией.

ПРИЗНАКИ:

- ⚡ затруднение расслабления;
- ⚡ тревожность и раздражительность;
- ⚡ рассеянное внимание;
- ⚡ бессонница;
- ⚡ снижение аппетита или, наоборот, увеличение аппетита;
- ⚡ головная боль или другие болезненные ощущения в организме.



ВЫГОРАНИЕ

ПРОБЛЕМА 2

Эмоциональное выгорание - это результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться.

ПРИЧИНЫ:

- ❗ увеличение трудовой нагрузки, напряженный график работы;
- ❗ несоответствие заработной платы выполняемой работе;
- ❗ напряженные, токсичные отношения в коллективе;
- ❗ перфекционизм, гиперответственность.

ПРИЗНАКИ:

- ⚡ чувство энергетического истощения;
- ⚡ отстраненность от работы;
- ⚡ снижение профессиональной эффективности.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА

ПРОБЛЕМА 3

Жизнь современного человека изобилует всевозможной информацией, рекламой, новостями. Даже на выходных или редких минутах отдыха рука так и тянется к смартфону. В итоге человек сам себя загоняет в капкан, вызывающий маниакальную потребность быть всегда на связи.

ПРИЗНАКИ:

- ⚡ повышенная утомляемость, ухудшение памяти;
- ⚡ неумение и, что важнее, нежелание выделять главное;
- ⚡ нарушение сна, возникновение и усиление тревожности;
- ⚡ снижение способности принимать обдуманные решения;
- ⚡ зависимость от смартфона и интернета;
- ⚡ головная боль, тошнота.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

ПРОБЛЕМА 4

Низкое чувство собственной ценности. По сути, это означает иметь плохое мнение о себе. Может включать в себя целый ряд факторов, таких как ваше чувство идентичности, уверенность в себе, чувство компетентности.

ПРИЗНАКИ:

- ⚡ излишняя и необоснованная самокритичность;
- ⚡ обесценивание своих достоинств;
- ⚡ угождение другим и пренебрежение собственными потребностями;
- ⚡ неумение отстаивать свое мнение;
- ⚡ страх осуждения.



Я СЕБЯ ЛЮБЛЮ ♥ ЧЕК-ЛИСТ

- ☐ Вы заботитесь о своем здоровье и внешности.
- ☐ Вы принимаете себя, свой возраст, тип телосложения, темперамент, опыт.
- ☐ Вы ставите свои интересы в приоритет.
- ☐ Вы умеете выстраивать границы в отношениях.
- ☐ Вы не встаете в позицию жертвы. Не соглашаетесь на то, на что у Вас нет желания или ресурса. Не терпите, когда на Вас нападают, критикуют или манипулируют.
- ☐ Вы умеете себя поддержать, подбодрить, утешить, защитить. Не критикуете себя.
- ☐ Вы не зависите от компании, Вам с собой интересно.
- ☐ Вы считаете себя не лучшим, а уникальным.