**Советы психолога  
Методика работы с тревожностью**

В данное непростое время у многих повышается уровень тревожности. Кроме очевидного контроля своих мыслей, очень важно уметь (научиться) справляться с тревожностью здесь и сейчас, в моменте. Тревога сопровождается сбоем работы нашей вегетативной системы (учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, нехватка воздуха и т.д.). Что с этим делать? Очень важно в этот момент наладить дыхание. Существует множество различных методов регуляции дыхания и самый простой из них: дыхание по квадрату.

Посмотрите по сторонам и найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь и выполните следующее:

1. Посмотрите в левый верхний угол и вдохните, считая при этом до четырех;
2. Переведите взгляд в верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех;
3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех;
4. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».

Выполняя данное упражнение в течении нескольких минут, вы заметите, как постепенно успокаиваетесь и приступ тревожности уходит!



**ПАМЯТКА О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Периодически в жизни каждого из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного или социального положения, темперамента, успешности в учебе, карьере или творческой деятельности, случаются ситуации, когда нам сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает злость, раздражение, паника, печаль, апатия…

В таких ситуациях мы ведем себя по-разному. Есть люди, которые, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются и перестают действовать, полагаясь на волю случая, судьбу и т.д. – такие реакции дают слабые люди. Но в это же время есть люди, которые, наоборот, находят в себе силы, встать и идти дальше, сопротивляться ситуациям, преодолевать их – это сильные люди.

Важно!

Мы не всегда реагируем одинаково (возможно на очень схожие ситуации мы даем, кардинально разные реакции). Именно мы решаем: быть нам слабыми или сильными.

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

Один из основных путей – включиться в оказание помощи другим.

1. Оставаться открытым.
2. Помнить, что ты полезен миру.
3. Принять ситуацию, не укоряя себя и идти дальше.
4. Принять ситуацию, сделать выводы
5. Быть открытым для помощи от других.

Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими… ВНИМАНИЕ!!! Когда тебе тяжело, ты можешь обратиться:

1. к родителям. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир;
2. к педагогу, которому доверяешь. Преподаватели существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;
3. к психологу. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий врач, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации;
4. друзья, знакомые, родственники, которые помогают справляться с тревогами и, которым ты доверяешь.

ПОМНИ!!! ВЫХОД - ЕСТЬ ВСЕГДА!!!

**Наше здоровье в наших руках!**

Здоровье – это самый ценный ресурс, которым природа наделила человека.

Очень важно осознать эту истину в молодом возрасте. Здоровьем принято считать такое состояние организма, когда он работает в нормальном режиме, а также отсутствуют какие-либо патологии, склонные отравлять существование.

Многие недуги способны крайне негативно отразиться на качестве жизни. Не стоит забывать, что здоровый дух может быть исключительно в здоровом теле. Когда все органы согласовано функционируют, хочется радоваться жизни и получать удовольствие от каждого момента. Сделать здоровье крепче по силам каждому, главное своевременно приступить к этому процессу. Многое зависит от поведения человека и его моральных принципов.

Ведение здорового образа жизни – это прямой путь к счастью и долголетию!

Как защитить себя от чумы нашего времени – ВИЧ/СПИДа?

За последнее десятилетие количество ВИЧ инфицированных увеличилось почти в трое. В системах тотальной настороженности, каждый человек обязан знать о том, как защититься от СПИДа <http://o-spide.ru/download/index>

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |