



Шпарталка



ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА

Паніка — це половина хвороби.
Спокій — це половина здоров'я.
Терпіння — це початок одужання.
Абу Алі ібн Сіно (Авіценна)

 Що таке	 Емоційна рівновага	відчуття спокою та внутрішньої гармонії	
 З чим	 Пов'язаний емоційний стан людини	з психічним здоров'ям	
 Які	 Бувають емоції	Позитивні: <ul style="list-style-type: none">радістьлюбовподякабадьорістьнатхненнязахопленнязадоволенняейфоріясміхмрійливістьентузіазмінтересмилюванняздивування	Негативні: <ul style="list-style-type: none">страхбайдужістьбезпорадністьбезсилляпровинагнівсмутокнапругаобразапрезирствоскорботатривогарозгубленістьагресія
 Що	 «Вибиває» нас із емоційної рівноваги	<ul style="list-style-type: none">тривожна інформаціярозгубленістьсоціальна невизначеністьполітична напругастрах за власне майбутнє та своїх близькихзовнішній тиск	



Відновити емоційну рівновагу

За допомогою саморегуляції:

прийміть реальність:

- будьте «вище» існуючої проблеми (це значить, що ситуація під контролем)
- прийміть негаразди (все, що відбувається в нашому житті — на краще)

переосмисліть ситуацію:

- зробіть «прибирання» своїх думок та власного життя
- прислухайтеся до своїх почуттів
- зупиніться та подумайте (повільно порахуйте до 11)
- знайдіть гармонійний баланс:
- не піддавайтесь паніці і не створюйте її
- зберігайте баланс (намагайтеся контролювати позитивні та негативні емоції)

уникайте емоційного перевантаження:

- глибоко дихайте (завдяки цьому в мозок потрапляє більше кисню, і це допомагає розслабитись)

сприймайте світ позитивно:

- насолоджуйтеся початком нового дня
- радійте сонячному промінню
- дивіться на життя через призму радості та позитиву
- цінують кожен момент життя, бо він неповторний
- посміхайтесь (це сама головна зброя від негативу)

окресліть життєві пріоритети:

- думайте про майбутнє
- мрійте
- ставте перед собою нові цілі

За допомогою різних активностей:

- саморозвивайтеся
- слухайте приємну музику
- читайте книжки
- кохайтесь
- займайтеся фізичними активностями
- приділяйте час та увагу рідним
- готуйте всілякі смаколики
- приберіть свою оселю
- розпочніть ремонт
- займіться майструванням
- зробіть шопінг-терапію
- поспілкуйтесь з друзями

Просто живіть та насолоджуйтесь самим життям!!!