



Причины	Общие положения	<ul style="list-style-type: none"> ❖ острая психическая травма; ❖ длительное перенапряжение; ❖ затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация, а также: <ul style="list-style-type: none"> - беспорядочная смена деятельности в течение дня; - нарушение привычного ритма жизни; - испуг; - частые огорчения; - болезнь или смерть близких; - неприятные известия; - необходимость сдерживать себя, свои желания и чувства; - противоречия между «должен» и «хочу». 	
Проявления		<p><i>По типу депрессии:</i> расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость.</p> <p><i>По типу агрессии:</i> раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность.</p>	
Стороны (качества) тревожности		+	-
Стороны (качества) тревожности		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Мобилизует человека на поиск источника тревоги. ❖ Предупреждает о возможной опасности. ❖ Заставляет собраться с силами 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Беспомощность, неуверенность в себе. ❖ Преувеличение могущества неблагоприятных факторов. ❖ Невозможность сосредоточиться
Коррекция		<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д. 2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно. 3. Изменение отношения к ситуации (осознание конечности всего происходящего). 4. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т. е. формирование новой «внутренней позиции» - играть роль здорового человека) 	
Профилактика		<p><i>Заповеди психического здоровья</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад. 2. Не оставайтесь один на один с неприятностями. 3. Неуклонно совершенствуйте себя (вырабатывайте чувство собственного достоинства). 4. Не ожидайте «манны с небес», будьте реалистом. 5. Умейте смотреть на себя со стороны. 6. Не удерживайте в сознании тревожные мысли. 	
Средства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Релаксация. Аутогенная тренировка. 2. Юмор. Самоирония. 		

	<ol style="list-style-type: none">3. Арт - терапия (рисование, музыка, чтение).4. Досуг (театры, музеи, филармонии, стадионы, природа).5. Спорт.6. Трудотерапия (огород, цветы и т. д.).7. Ароматерапия.8. Творчество
--	--