

Памятка по сохранению психического здоровья

Не пытаться переделать другого человека, а самому изменить своё отношение к нему.

Не увлекаться критикой, уметь вовремя остановиться.

Обсуждать конфликт, который возник сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи».

Во время конфликта следить за своей речью, не допускать оскорблений.

Уметь ценить достоинства другого человека и восхищаться ими.

Быть внимательным к чувствам, настроениям окружающих.



Памятка по саморегуляции при стрессе

Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит вам удовольствие.

Лечь спать (выспаться).

Заниматься спортом.

Послушать любимую музыку.

Потанцевать под музыку, как спокойную, так и «буйную».

Погладить кошку, собаку и т.д.

Принять теплую ванну или душ.

Поплакаться или посмеяться.