

# СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

или

профилактика эмоционального выгорания



Для преподавателей

По материалам психотерапевта и писателя  
Е.А.Тарасова «Как победить стресс»



*Других не зли и сам не злись.  
Мы гости в этом бренном мире.  
И если что не так — смирись,  
Будь умнее — улыбнись,  
Холодной думой головой,  
Ведь в мире все закономерно  
Зло, излученное тобой,  
К тебе вернется непременно...*



*Омар Хайям, «Мудрость Востока»*



**АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**  
**9 профилактических правил для**  
**всех и каждого**

**1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!**



**2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от Тяжелых срывов.**



***3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.***



**4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1—1,5 литра в день.**





***5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.***



**6. Не позволяйте расхищать свою жизнь!  
Будет лучше, если некоторые письма  
останутся нераспечатанными, а  
телефонные звонки — без ответа.  
Бесцеремонные люди крадут часы (даже  
дни) вашей жизни и создают вам стрессы,  
заставляя делать то, что вам не нужно и  
не про**



***7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от***



***8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.***




**9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно ну**  
**вас информацию.**



***Следование этим 9  
правилам обязательно  
убережет вас от многих  
тяжелых стрессов.***



***Если вы хотите избавиться  
от беспокойства и обрести  
душевный покой и счастье,  
выполняйте следующие  
правила:*** 



***1. Каждый день делайте  
доброе дело, которое  
вызовет радостную улыбку  
на чьем-либо лице.***





***2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите***



**3. Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?**



**Помните, что благодарность — это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.**

***4. Ведите счет своим  
удачам, а не своим  
неприятностям.***



**5. Не подражайте другим.  
Найдите себя и оставайтесь  
собой, ведь «зависть - это  
невежество», а «подражание -  
самоубийство».**

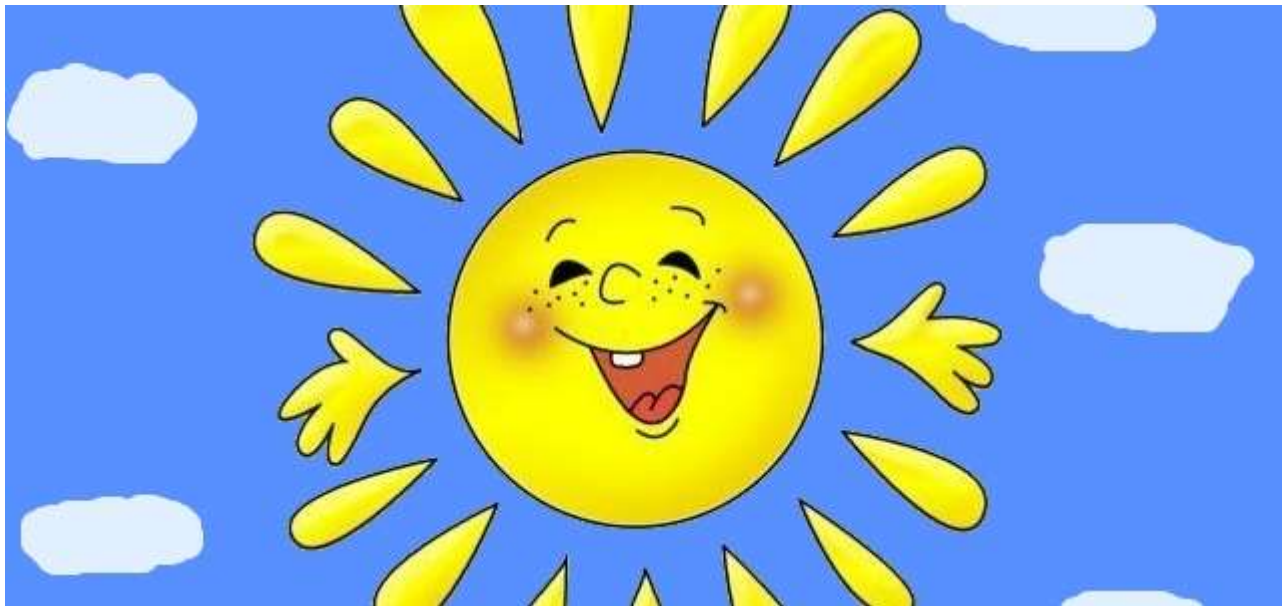
**6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.**



**7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».**



**БУДЬТЕ ВСЕГДА  
СЧАСТЛИВЫ И  
ЗДОРОВЫ!!!!!!!**



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

## А) Список использованных печатных источников:

1. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002
2. Таросов Е.А. Формула бодрости, или Как победить усталость. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005

## Б) Активные ссылки на страницы материалов в интернете:

1. Омар Хайям

<https://rustih.ru/omar-hajyam-ne-zli-drugix-i-sam-ne-zlis/>



В) ссылки на использованные изображения:

1. <https://rustih.ru/omar-hajyam-ne-zli-drugix-i-sam-ne-zlis/>
2. <https://www.liveinternet.ru/users/4361166/rubric/4516961/>
3. <http://ddu283.minsk.edu.by/main.aspx?guid=4993>
4. <http://logik-logik.livejournal.com/5166660.html>
5. <https://www.liveinternet.ru/users/rishon/post346816292/>
6. <http://constructorus.ru/zdorovie/skolko-nuzhno-pit-vody-v-den.html>
7. <https://amwomen.ru/kulinariya/domashnii-limonad-iz-limona-klassicheskii-imbirnyi-dlia-pohydeniia-kak-prigotovit-limonad-v-domashnih-ysloviiah.html>

8. Счастье, которое ничем не измерить:

[http://www.psychologconsult.com/poleznye-stati/select\\_category/4/article/schaste-kotoroe-nichem-ne-izmerit.html?tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=6](http://www.psychologconsult.com/poleznye-stati/select_category/4/article/schaste-kotoroe-nichem-ne-izmerit.html?tx_ttnews%5BbackPid%5D=6)

9. Как обрести душевный покой:

<https://womanway.online/article/kak-obresti-dushevnyj-pokoj->