



# ГАПОУ РС (Я) "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ"

[www.mrtk-edu.ru](http://www.mrtk-edu.ru)



## СОВЕТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Регулируйте темп Вашей жизни - заранее планируйте рабочий день;
- Чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом;
- Регулярно занимайтесь спортом, выезжайте на природу;
- Хорошо питайтесь и полноценно отдыхайте (спите не менее 7-8 часов в сутки);
- Общайтесь и поддерживайте отношения с друзьями и близкими;
- Уделяйте время тому, что Вы любите делать;
- Чаще улыбайтесь.

**Психическое здоровье  
общества начинается с Меня!**

## Памятка подростку.

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или в депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь - еще одна проблема для тебя.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: Как научиться контролировать свои эмоции?

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».



# Рекомендации подросткам



*Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.*

*Реальный мир, жизнь человека - это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности и внутренней, и внешней.*

*Таким путем человек становится совершеннее.*



*Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.*

*Компьютер - это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.*



*Виртуальная реальность заполняет 'дыры' в жизни.  
Живите без 'заплаток'!*



## СОВЕТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Регулируйте темп Вашей жизни - заранее планируйте рабочий день;
- Чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом;
- Регулярно занимайтесь спортом, выезжайте на природу;
- Хорошо питайтесь и полноценно отдыхайте (спите не менее 7-8 часов в сутки);
- Общайтесь и поддерживайте отношения с друзьями и близкими;
- Уделяйте время тому, что Вы любите делать;
- Чаще улыбайтесь.



**Психическое здоровье общества начинается с Меня!**