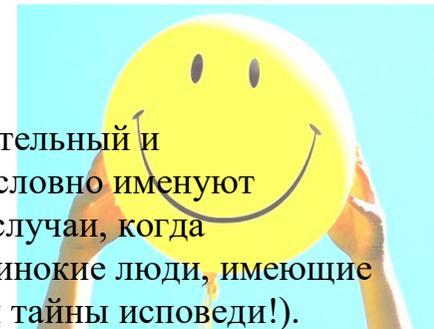


Для того, чтобы ваша жизнь была счастливой и радостной, чтобы ни вас, ни ваших близких не коснулась беда, надо вести здоровый образ жизни. Живите интересно. Ведь сколько удовольствия можно получить от занятий спортом, танцами, музыкой, а самое главное – от общения друг с другом, ведь жизнь это то, – что люди стремятся больше всего сохранить, и случается, меньше всего берегут. Цените жизнь. Любите жизнь! Не подвергайте себя малодушию и невежеству. Помните, что каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных!

*Как прекрасно жить!!!*



## **СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ**



- **ВЫГОВОРИТЕСЬ!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одиноким людям, имеющим домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).
- **НАПИШИТЕ ПИСЬМО!** Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.
- **СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле - “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.
- **ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.
- **РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ!** Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.
- **“НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

# **ТЕЛЕФОННЫЕ ЛИНИИ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**Республиканская  
«Детская телефонная линия»**

**8-801-100-1611**

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»  
для детей и подростков Городского  
клинического детского  
психиатрического диспансера**

**263 03 03**

**«Телефон доверия» отделения  
профилактики ВИЧ/СПИД  
Минского городского центра  
здоровья**

**292 37 08**

