



ATMINTINĖ KAIP IŠSAUGOTI IR PAGERINTI SAVO PSICHINĘ SVEIKATĄ

1. Išmok nors trumpam nukreipti savo dėmesį nuo rūpesčių ar net bėdų!

Prisimink:

– kad ir kokios didelės bėdos tave užgriuvo, pasistenk atsikratyti sunkių minčių ir užsiimk kitomis veiklomis;

– stenkis neužkrėsti kitų savo bloga nuotaika;

– būk protingas ir taktiškas, nepaversk savo bėdos „globalia katastrofa“;

– jei aplinkiniai yra draugiški, jie suras proga išreikšti tau užuojautą ir pagalbą;

– kad ir kas nutiktų gyvenime, atmink: gyvenimas tęsiasi.

*Būk dėmesingas
tam, ką darai.*

**Išmok
atsipalaiduoti.**

*Užsiimk savo
mėgstama veikla.*

Rask bendraminčių.

*Kartok tai, kas
pakelia tau
nuotaiką.*



**Būk su tais
žmonėmis, kurie
priverčia tave
šypsotis, kad ir
kas nutiktų.**

2. Pyktis yra blogas patarėjas ir blogas metodas darbuose, moksluose ir santykiuose tarp žmonių.

Norėdamas išvengti pykčio:

- pats nesukelk pykčio ir nenusileisk į jį;
- krisdamas į pyktį, sustok, padaryk pauzę, prisimink išmintingą patarimą: „*Pyktis yra silpnųjų ginklas*“;
- apgalvok visą situaciją, kuri sukėlė pyktį, ir pamatysi, kad tavo kaltė yra ne mažesnė negu kitų;
- pykčio protrūkis niekada nepalengvina situacijos ir visada atneša nemalonumų;
- geriausia pykčio iškrova yra fizinis darbas;
- išsikraukite ne žodžiais, o fiziniu darbu.

3. Turėk drąsos nusileisti, kai esi neteisus.

Reikėtų prisiminti:

- užsispyrimas liudija apie žmogaus kaprizingumą ir nebrandumą;
- mokėk atidžiai klausytis savo priešininko ir gerbti jo požiūrį;
- būk savikritiškas savo nuomonei: nelaikyk savo požiūrio ar nuomonės visada teisingais ar absoliučia tiesa;

**Dairykitės aplikui,
kad rastumėte
priežastį
nusišypsoti.**

**Apie žmogaus
charakterį galima
spręsti pagal tai,
kaip jis elgiasi su
tais, kurie negali jam
padėti ir su tais,
kurie negali jam
priprieštarauti.**

- visi požiūriai yra santykiniai ir kiekviename požiūryje yra dalelė tiesos;

- pelnyti laimėjimai ne tik naudingi praktiškai, bet ir kelia aplinkinių pagarbą.



**Suplanuok
smagią veiklą,
kurios galėtum
laukti.**

**Ilgai nepyk,
greitai atleisk.**

4. Būk reiklus, visų pirma, sau.

Dėl to:

- nereikalauk iš kitų to, ko pats nesugebi;
- nesitikėk iš kitų to, ko pats negali duoti;
- per dideli reikalavimai visada erzina žmones, nes saikas visame kame yra išminties pagrindas;

- nesiek perdaryti kiekvieno pagal save, priimki žmones tokius, kokie jie yra arba neturėk su jais reikalų;

- pasistenk kiekviename žmoguje rasti teigiamų bruožų ir remkis šiomis savybėmis santykiuose su jais.

**Susitelk ties tuo,
kas tau yra svarbu.**

5. Mes esame žmonės, o ne dievai.

Kiekvienas iš mūsų turime suvokti:

- negalime būti tobuli visame kame;
- kiekvienas iš mūsų kažkur esame stiprus, o kažkur – silpnas;

- nemanyk, kad esi geriausias ar blogiausias iš visų: vertink save realiai, vertai, garbingai, nežemindamas nei savęs, nei kitų žmonių;

**Pastebėk savo
stiprybes ir
nuolatos jomis
remkis.**

- mūsų galimybės ir net gabumai yra riboti, bet gali būti įvairūs ir reikšmingi;

- išsiaiškink savo gebėjimus ir daryk tai, kam turi pašaukimą, o visa kita daryk pagal savo galimybes, bet visada maksimaliai sąžiningai, stropiai.



**Rask patikimą
žmogų, kuriam
galėtum
išsipasakoti ir
liktum saugus.**

6. Nenešiok sielvarto savyje ir nekaupk nuoskaudų.

Žmonijos patirtis liudija:

- nelik vienišas su savo bėdomis ar sielvartu;

- sielvartu, kaip ir laime, turi būti pasidalijama su žmonėmis: vien kalbėjimas palengvina sielvartą ir didina džiaugsmą;

- susirask žmogų, kuris gebėtų tave suprasti ir pasidalinti tavo sielvartu. Tai gali būti tavo draugas, tėvai ar psichologas.

**Nurodyk vieną
savo teigiamą
savybę, kuri tau
padės ateityje.**

**Venk kaltinti save
ir kitus.
Rask naudingą
kelią į priekį.**

Parengė psichologė Jūratė Sankūnienė