



# ПСИХОЛОГИЯ

№ 7

Март 2017

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями... (народная мудрость)

## Рубрика НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

**ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ - К 100-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ А. МАСЛОУ**



**1 апреля – день рождения**  
**Абрахама**  
**Маслоу -**  
автора теории,  
послужившей  
основанием целого  
направления научной  
мысли -  
гуманистической  
психологии и  
педагогики

Выдающийся американский психолог и педагог Абрахам Гарольд Маслоу родился 1 апреля 1908 г. Отец будущего ученого, Григорий Маслов, был еврейским эмигрантом из России, приехавшим в

США в начале XX века. Их первенца, как выходца из России, можно было бы называть Абрамом Григорьевичем Масловым.

В начале Второй мировой войны молодой ученый оставил экспериментальную работу и обратился к изучению причин ненависти, предубеждений и войн. Он занялся построением психологии, которая могла бы служить миру, поставив во главу своих исследований то, чему прежде не уделялось должного внимания, а именно здоровую, сильную личность, наиболее полно раскрывающую свои потенциальные возможности.

Широко известна «Пирамида Маслоу» - диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности



## Рубрика

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

## Что делать, когда всё плохо: 10 советов психолога

Бывают в жизни моменты, с которыми даже самым неисправимым оптимистам трудно справиться.

Кажется, что все на свете ополчилось против тебя: семья, друзья, незнакомые люди в магазинах, даже природа уже который день поливает противным холодным дождем. Кажется, что отвратительнее уже быть не может и ты просто не находишь ответа на вопрос, **что делать, когда все плохо.**

Специалисты утверждают, что независимо от того, страдаете ли вы от приступа меланхолии или находитесь в состоянии глубокой депрессии, вы сами способны выбраться из такого состояния.

**Депрессия-** это угнетенное состояние, которое проявляется хроническим чувством тоски, смятения, апатии, равнодушным



отношением к действительности, сокрушающим чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, склонностью к одиночеству и покою.

### **А так ли все плохо на самом деле?**

**Для начала стоит вспомнить, что вслед за чёрной полосой обязательно будет белая, ночь обязательно оканчивается рассветом, а добро побеждает зло.**



**Весь секрет состоит в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать. Вы можете сами помочь себе, воспользовавшись следующими советами.**

**Совет 1.** Делайте то, что поднимает ваше настроение. Неважно, чем вы захотите заняться, только бы чем-нибудь активным. Идите гулять, навестите друзей, почитайте, приготовьте что-то вкусное, одевайте красивые, яркие вещи. Балуйте себя.

**Совет 2.** Не принимайте судьбоносных решений, не обсудив вопрос с близкими друзьями или родственниками из числа тех, которым вы доверяете. Отсрочите принятие решений по важным вопросам до тех пор, пока вы не выйдете из депрессии.

**Совет 3.** Не оставайтесь в одиночестве. Проводите время в компании других людей.

**Совет 4.** Не переедайте и не отказывайтесь от еды. Соблюдайте здоровый, хорошо сбалансированный рацион. Ешьте больше фруктов, особенно бананы, в них содержится вещество, которое улучшает настроение.

**Совет 5.** Выполняйте физические упражнения. Исследования показывают, что страдающие депрессией люди лучше себя чувствуют, если регулярно занимаются спортом. Особенно полезны такие занятия на свежем воздухе (бег трусцой, ходьба, плавание, велосипедные прогулки).

**Совет 6.** Проанализируйте факты. Иногда, когда вы начинаете сравнивать свои предположения с

реальностью, обнаруживается, что все не так плохо, как вам виделось ранее.

**Совет 7.** Учитесь видеть во всём хорошее, даже в мелочах. Выглянуло солнце – улыбнитесь, порадитесь игривости домашнего питомца.

**Совет 8.** Творите добро! Волонтерская работа даёт возможность увидеть, что есть люди, которым живётся гораздо труднее, чем Вам! Сделанное добро обязательно к Вам вернётся!

**Совет 9.** Избавьтесь от негативных эмоций! Напишите список проблем и порвите лист бумаги на мелкие кусочки. Холить и лелеять всё плохое на душе нельзя.

**Совет 10.** Вы должны быть уверены, что сделали всё, что от Вас зависит, чтобы разрешить ситуацию. От того, что мы целый день будем сетовать - какие же мы несчастные и как несправедлива жизнь, ситуация не изменится к лучшему. Помните правило – не можешь изменить ситуацию, поменяй отношение к ней!

**ВНИМАНИЕ:** если Вам трудно решить проблему самостоятельно, самый действенный способ справиться с депрессией — обратиться за помощью к психологу. Психолог может научить, как преодолевать грусть, чувство безнадежности и справляться с низкой самооценкой.

*Редактор:*

Соколова А.В., педагог-психолог

*Ответственный секретарь:*

Абозина Г.А., зам. директора по  
ВР и СЗ обучающихся

Адрес колледжа: 347250, Ростовская  
обл. г. Константиновск, ул.

Калинина 93

Тел. 8(86393)2-39-56. Факс:  
8(86393)2-29-22

Газета выходит один раз в квартал