



*Būk dėmesingas
tam, ką darai.*

*Išmok
atsipalaiduoti.*

*Užsiimk savo
mėgstama veikla.*

Rask bendraminčių.

*Kartok tai, kas
pakelia tau
nuotaiką.*

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 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 paprieštarauti.

- 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.**

- mūsu 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.

Nurodyk vieną
savo teigiamą
savybę, kuri tau
padės ateityje.

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.

Venk kaltinti save
ir kitus.

Rask naudingą
kelią į priekį.

Parengė psichologė Jūratė Sankūnienė