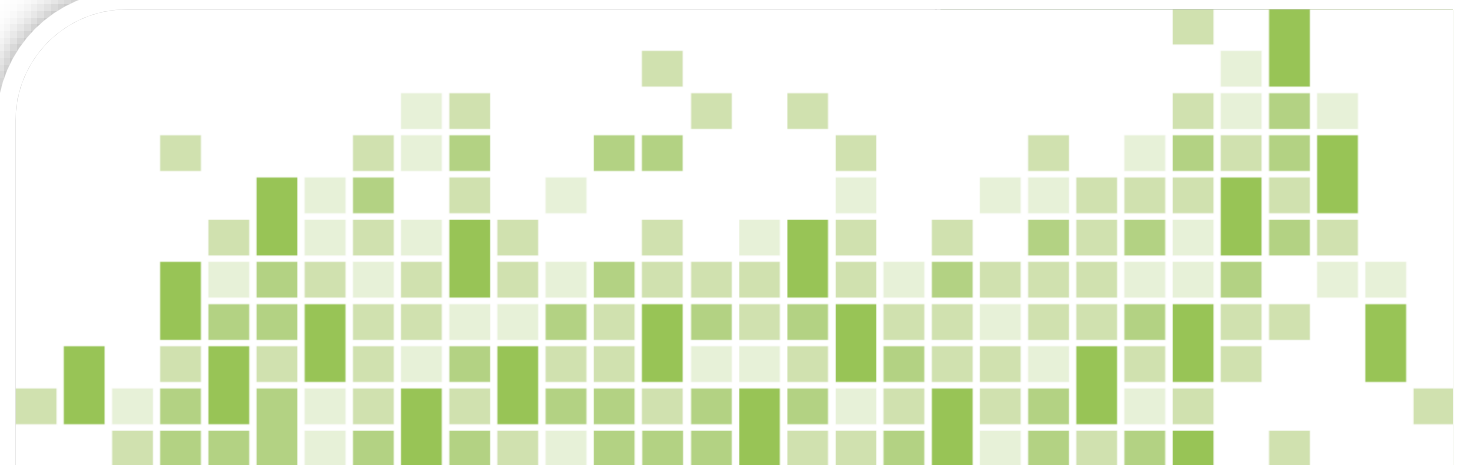




ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Самопомощь и самоподдержка в условия адаптации

Психологическая служба ЦСР  
Богатырёва К.П.

**Самоподдержка— это способность человека полагаться на самого себя и делать то, что он уже делает, одобряя себя и не опуская рук при трудностях и неудачах.**

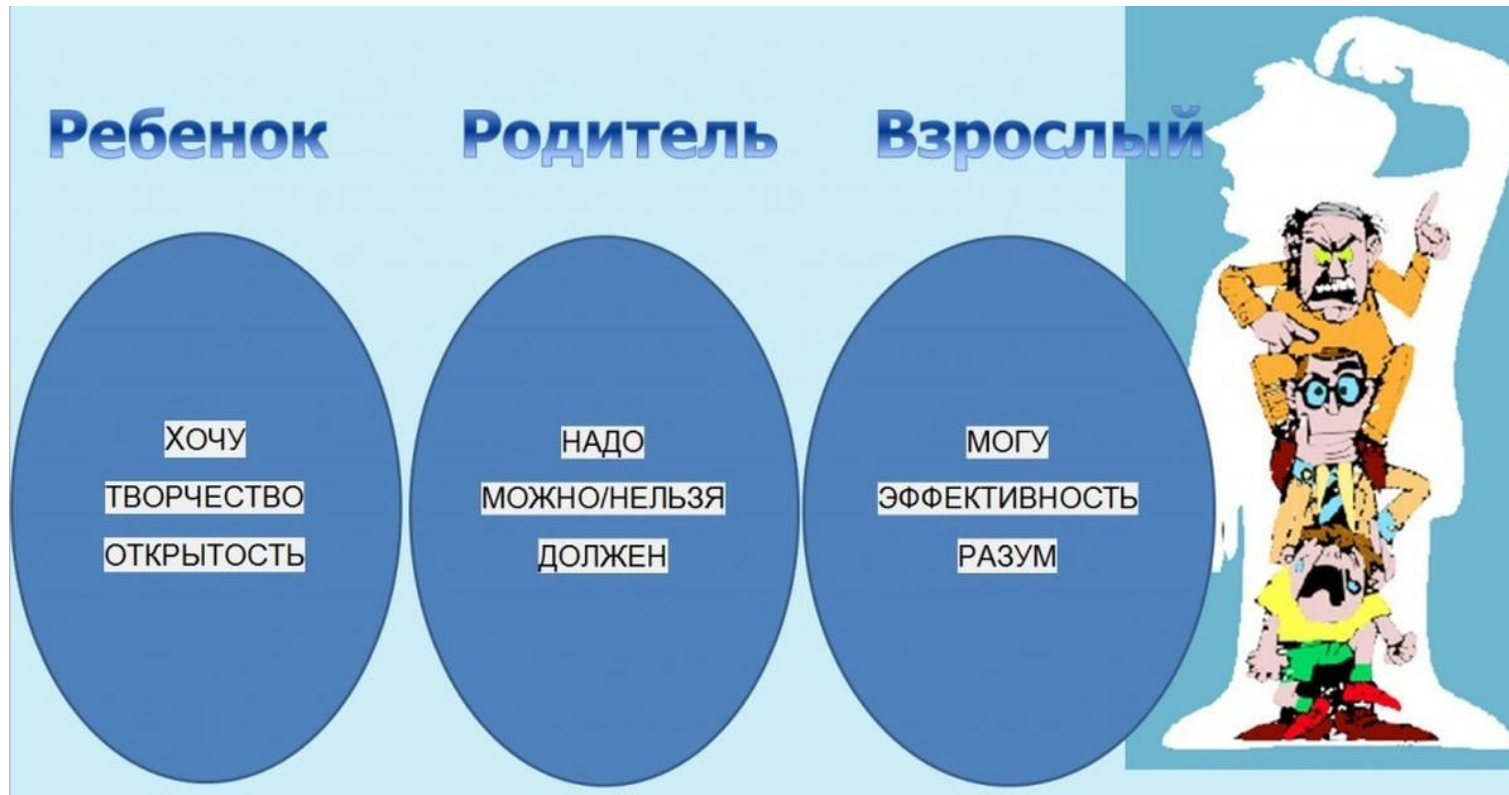


Но самоподдержка - это не столько похвала, сколько **принятие** себя и своих проявлений такими, каковы они есть, без осуждения или преувеличения, в самых разных ситуациях.

Страдать намного проще, чем быть  
счастливым



# Модель личности по Э.Берну



# Способы самоподдержки:

- ▶ Помните о своем теле
- ▶ Научитесь управлять своими эмоциями
- ▶ Не бойтесь просить помощи
- ▶ Представьте себе «человека- опору»
- ▶ Не вините себя
- ▶ Обратитесь к жизненному опыту
- ▶ Возвращайтесь в ресурсное место (поисследуйте свое восприятие ресурсов)
- ▶ Занимайтесь хобби



# Ведение дневника достижений

Что я сделал  
хорошо  
(или  
хорошее)?



Что я могу  
сделать  
лучше?

# Основные источники ресурсов



Эмоции

Физическая  
активность

Ресурсы



Сон

Близость

Здоровое питание



# Чувство отвержения

- ▶ Эмоциональная боль
- ▶ Невозможность логических обоснований
- ▶ Агрессия
- ▶ Снижение самооценки
- ▶ Чувство неприятия социумом, боязнь быть изгоем



## Что следует сделать :

1. Отказаться от самокритики
2. Восстановление принадлежности к коллективу
3. Восстановление чувства собственного достоинства
4. Снижать порог чувствительности



# Чувство одиночества

- ▶ Рост критичности к себе и к окружающему миру
- ▶ Страх новых контактов, потеря навыков коммуникации



## Что следует сделать :

1. Борьба с негативным восприятием себя, жизни
2. Признать саморазрушительное поведение
3. Посмотреть на всё стороны
4. Учиться эмоциональному пониманию
5. Поиск возможностей для общения
6. Домашние питомцы

# Чувство вины

- ▶ Незаглаженная вина
- ▶ Вина выжившего
- ▶ Вина в эгоизме



## Что следует сделать :

1. Постараться получить прощение
2. Простить себя

# Самокопание

- ▶ Ухудшение эмоционального состояния
- ▶ Высокая вероятность депрессии
- ▶ Развитие саморазрушительного поведения
- ▶ Пессимизм
- ▶ Развитие психосоматики



## Что следует сделать :

1. Смена взглядов на ситуацию
2. Поиск замены неприятным эмоциям
3. Борьба с гневом
4. Не перегружайте близких людей

# Что делать при переживание неудачи

1. Осознать, что самое страшное
2. Внутренний контроль тормозит действия
3. Поиск поддержки
4. Извлечь пользу из неудачи
5. Вернуть контроль над жизнью
6. Готовность брать ответственность за неудачи
7. Борьба с внутренним напряжением

