

Как сохранить свое психологическое здоровье?

- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- Не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки.
- Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.
- Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.
- Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стресса.
- Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.
- Признавайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как это вам бы хотелось. Будьте гибче в оценках других людей, не старайтесь переделать партнера, подогнать его под себя.

Для этого:

- Уважайте мнение другого, ибо оно интересно и дорого ему;
- Не требуйте от человека максимального, ведь идеальных людей не бывает;
- Проявляйте уважение к мнению собеседника, даже если вы его совсем не разделяете;
- Не раздражайтесь неловкостью, несообразительностью, слабостью - сами такими бываете.
- Научитесь управлять своим эмоциональным состоянием, развивайте свою эмоциональную устойчивость.