

КАК ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ К ОПТИМИЗМУ

Начните с того, что отведите несколько минут в день для того, чтобы подумать о приятных событиях, ждущих вас сегодня, завтра, на следующей неделе, в следующем месяце и в следующем году, вместо того, чтобы беспокоиться о неприятностях, которые могут с вами случиться. Размышляя о них, вы неожиданно обнаружите, что составляете план, как сделать так, чтобы они произошли. Поступая так, вы начинаете вырабатывать в себе привычку к оптимизму.

РЕЦЕПТ

Хорошего настроения!!!

- «Я никому не позволю испортить мне этот день».
- « Я решил (ла): никто не может вывести меня из равновесия».
- « Я не раздражаюсь по поводу чужих действий и поступков: совершенных людей нет!»

**БУ ХМАО - Югры «Комплексный
центр социального обслуживания
населения «Альянс»**

Директор

Горбунова Елена Сергеевна
2-22-80

*Отделение срочного социального
обслуживания*

Заведующий отделением

Гурова Светлана Ивановна
2-19-21

Специалист по социальной работе

Курикова Зоя Иосифовна
2-19-21

Психолог

Мальцева Светлана Николаевна
6-11-12

Адрес учреждения:

628140, п. Берёзово ул. Сенькина, д. 20;
628146, п. Игрим, ул. Молодежная, д.41

Элект.адрес:

berezovo-alyans@dtszhmao.ru
Официальный сайт учреждения:
<http://кцсон-альянс.рф>

Разработчик: психолог от деления
срочного социального обслуживания
Мальцева Светлана Николаевна

Источник информации:

1. [www. Psiholog.ru](http://www.Psiholog.ru)
2. [http:// myword.ru](http://myword.ru)

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа—
Югры

бюджетное учреждение
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-
ГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«АЛЪЯНС»

**«КАК ПОВЫСИТЬ СВОЙ
ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС»**
*Советы психолога для
людей пожилого
возраста*



Игрим
2017

Жизнь человека быстротечна, а потому старость приходит быстро. Еще недавно человек работал, потом вышел на пенсию и начал понимать, что здоровье не то и сил стало меньше. Психологи и специалисты утверждают, что пожилой возраст подобен младенчеству, потому как в этот период человек не может обходиться без помощи других. После пенсионный возраст считается сложным периодом, который постепенно перетекает в депрессию, следствия которой могут быть самыми непредсказуемыми. Для одних утешением становятся внуки, а другие постепенно теряют жизненный потенциал.

Как же быть в этой ситуации?

И все же унывать не нужно. Жизнь продолжается и впереди может возникнуть много интересных моментов. Вот несколько рекомендаций к нашей жизненной ситуации.

1. Не стоит постоянно думать о вашем возрасте. Постоянные мысли о возрасте приводят к унынию и может появиться желание, чтобы окружающие вас люди сочувствовали вам и просто жалели.

Это вам нужно? Не стоит киснуть, вдохните побольше воздуха в грудь и оглянитесь вокруг – вокруг много всего прекрасного.

2. Не стоит постоянно жаловаться на ваши болячки. Да, не все так гладко в нашей жизни, порой бывает невоготу, но не стоит загружать окружающих своими проблемами.

Кому понравятся постоянные разговоры про ваши болячки. И не стоит при встрече своих старых друзей того же возраста, что и вы, постоянно поднимать одну и ту же тему – тему здоровья.

3. Не стоит унывать. Вы живете в обществе, вокруг вас родные или просто друзья, знакомые. Старайтесь не замыкаться в своей скорлупе, насыщайте свою жизнь хорошими событиями и положительными эмоциями.

Вот тогда у вас не появится времени на уныние. Вы можете оказывать посильную помощь вашим детям. Ведь у них столько семейных забот, что они при такой скорости нашей жизни не все могут успеть сделать.

И от них благодарность в ваш адрес будет только вам кстати.

4. Не стоит бросать вашу работу. Я много слышала мнений о том, что мы теперь пенсионеры и можем отправляться на свой отдых, который заслужили. Но что это за отдых – валяться на кровати и смотреть телевизор?

Работа в любом случае помогает держать свою прежнюю форму, присутствуют моменты самодисциплины. И вообще, если человек чем – то занят, пусть даже он не работает, но очень чем – то увлечен, тогда ему просто некогда думать о плохих моментах своего возрастного бытия.

5. Старайтесь жить и получать от неё удовольствие. Всегда нужно находить в вашей повседневной жизни зерно радости и удовольствия. Все ваши дела должны вам нравиться.

Появились в вашей жизни обновки, очень хорошо, за обедом была вкусная еда – отлично, посетили концерт, театр – со всем хорошо.

Кроме этого, в жизни можно найти много положительных моментов – встретиться с вашими друзьями, сходить на ры-

балку или охоту, и многое другое. Дарите эти радости себе каждый день.

7. Старайтесь найти себе увлечение. Много людей думает, что у них с возрастом осталось только несколько вещей в жизни – это посмотреть телевизор, полежать на диване и хорошо поесть.

От всего этого пахнет скукой. Да они и сами, ведя такой образ жизни, могут скоро это почувствовать. Находите для себя какие – либо развлечения. Ни разу не рыбачили – сходите на рыбалку, может вам здорово повезет и даже понравится.

Различные появившиеся увлечения могут кардинально изменить вашу жизнь. Оглянитесь вокруг, чем бы вы хотели заняться?

8. В своей жизни можно рисковать и не сильно ругаться. Адреналин в нашей крови в небольших дозах очень даже полезен, но большие его дозы вредны для здоровья. Нужно помнить это и не перебарщивать с ним.

Не увлекайтесь большими и частыми ссорами, не подвергайтесь большому риску.

Мы всю свою жизнь стараемся чему – то научиться. Даже философы говорят, что чем больше мы знаем, тем больший простор для познания открывается перед нами.

Всегда мы сможем найти для себя что – то очень интересное, увлекательное и новое. Оглянитесь вокруг, в нашей жизни очень быстро возникает много нового и неизведанного вами.

И вполне к месту ваши глаза, полные удивления, радостные возгласы.