

**5. Мы – люди, и всем нам присущи недостатки.**

Каждому из нас требуется уяснить:

- нельзя быть совершенством во всем, каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
- не *думайте*, что вы лучше всех или хуже всех, обретите адекватную самооценку, не унижающую себя и других людей.

**6. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности!**

Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- ищите людей, способных вам помочь;
- будьте сами чуткими, милосердными и мудрыми.

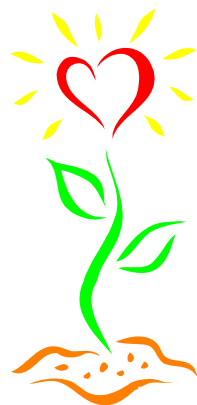
**7. Формируйте позитивное мышление**

В любой ситуации ищите положительные моменты, ситуацию нужно:

- осознать;
- принять;
- иметь четкое убеждение о наличии собственных ресурсов для того, чтобы справиться с ней.



За помощью Вы можете обратиться в Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Туруханский» в отделение срочной социальной помощи по адресу:  
с.Туруханск, ул. Портовая,1  
или по телефону 8(39190)45-756



Мы всегда рады Вам помочь!

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Туруханский»**

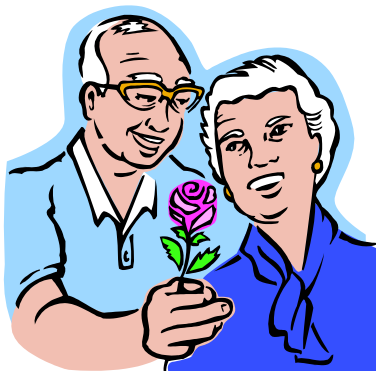
Если  
Вам  
ТЯЖЕЛО...



*Человек страдает не столько от того,  
что происходит, сколько от того,  
как он оценивает происходящее*  
Монтень

*Большие несчастья не бывают  
продолжительными,  
а малые не стоят внимания*  
Д. Леббок

*В каждом положении отыщется что-  
нибудь утешительное,  
если хорошо поискать*  
Д. Дефо



## РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

### 1. Умейте отвлечься от забот и неприятностей.

Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, учитесь избавляться от гнета тяжелых мыслей;
- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- что бы ни случилось в жизни, помните –

### ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



### 2. Будьте требовательными, прежде всего к себе!

Для этого:

- не требуйте от других то, на что сами не способны;
- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- не будьте чрезмерно требовательны, ибо мера во всем – основа мудрости!

- не стремитесь переделать всех на свой манер;
- находите в человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

### 3. Гнев – плохой советчик и негодный метод в отношениях между людьми.

Для того чтобы избежать гнева:

- учитесь не доводить себя до гнева. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу;
- осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше других;
- вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
- лучшая разрядка для гнева – физическая работа: разряжайтесь не словом, а трудом, творческой деятельностью.

### 4. Имейте мужество уступать, если вы не правы.

Следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его;
- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной.