



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Любовь к себе это...



- **Научитесь любить себя!** Любовь к себе оттачивается на опыте любви к другим людям. Ваша любовь к себе не должна быть эгоистичной. Не все, что радует вас, всегда радует окружающих, и, видимо, стоит учиться любить себя так, чтобы ваша любовь радовала и согревала не только вас, но и близких вам людей. Замыкаясь в своей любви к себе только на себе, вы, в конце концов, осложняете и обедняете свою собственную жизнь.
- В любви к себе четыре важных направления: **психологическое благополучие** (гармония с самим собой, адекватная самооценка, коммуникабельность, спокойствие), **забота о своем здоровье** (здоровый образ жизни и спорт), **обогащение своего внутреннего мира** (образование, увлечения, интересы) и **принятие своей внешности** – вы достойны любви, как бы вы не выглядели, ведь человека любят за его внутренние качества, которые раскрываются в общении.
- Любовь к себе проявляется в том, что человек берет ответственность за свою жизнь на себя, становится **Автором своей жизни**.
- **Составьте список того, что вас радует, и вычеркните оттуда все вредное.** Подпитывайте себя этими радостями день в вашей жизни или вокруг вас можно находить простые вещи, которые заставляют улыбнуться).

Если вы не очень открытый человек, но хотели бы изменить это, начните с того,

ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Как преодолеть одиночество?



Иногда одиночество может быть полезно. Уметь находиться наедине с самим собой – это признак зрелой, сильной личности. Наполните это время своими интересами, хобби, посвятите его саморазвитию. Попробуйте вести дневник, в котором вы могли бы выплеснуть все свои мысли и чувства. Научитесь признавать и принимать свои чувства, какими бы они не были.

Чтобы избавиться от одиночества:

Устраните искаженные понятия о себе и других

Многие одинокие люди имеют неверное представление и о себе, и о других. Чем больше они копаются и винят себя, тем ниже падает их самооценка и тем сложнее им становится общаться с окружающими. А ведь окружающие не всегда настроены так враждебно, как это может казаться.

Откройте миру

Человеку свойственно защищаться. Внутри он может изнывать от одиночества, а снаружи быть жестким и неприветливым. Как же окружающие смогут понять, что ему нужно общение?

- **Научитесь наслаждаться настоящим моментом.** (каждый каждый день.



чтобы **чаще оказываться среди людей**. Если вы будете основное время находиться вместе с компьютером (книгой, телевизором), в вашей жизни не изменится ничего. Интересуйтесь другими людьми, старайтесь разговорить их на темы, которые интересны им самим.

Помогите тому, кому плохо

Оказывая помощь другому человеку, вы почувствуете собственную значимость и ценность своих действий.

Учитесь общаться «просто так»

Спросите человека «как у него дела», расскажите о себе, вспомните простую смешную историю, которая случилась с вами или вашим знакомым, поделитесь новым анекдотом или впечатлениями о последнем увиденном фильме.

Если у вас достаточно друзей и близких людей, но вы все равно ощущаете свое одиночество: чувствуете, что вас не понимают, и вы не можете открыть никому своих истинных чувств, возможно, ваше общение недостаточно близкое, или вы привыкли демонстрировать друзьям только хорошее настроение. Выберите из ваших друзей или знакомых человека, которому можете довериться и постарайтесь не надевать никаких масок в общении с ним, учитесь искренне говорить о своих чувствах. Это принесет вам большое облегчение.

Можно обратиться за бесплатной помощью к психологу:

-по адресу Моршанское шоссе 16б (поликлиника № 5), 7 этаж, кабинет № 712 с 8:30 до 14:00 с понедельника по пятницу, записаться на прием можно по телефону **50-36-44**

-вы также можете поговорить с опытным специалистом по городскому телефону доверия **47-08-91** ежедневно с 8.30 до 20.30

- **Позволяйте себе просить других о помощи – это нормально.** Сильный человек не тот, кто никогда не показывает, что ему трудно или плохо, а тот, кто не стыдится своих трудностей, своих чувств и не упивается жалостью к себе.
- **Тот, кто себя любит, хорошо знает и помнит свои сильные стороны, свои достоинства.** Многим нужно учиться и этому, и иногда легче начать с того, чтобы замечать достоинства в окружающих людях. Старайтесь находить каждый день десять новых достоинств своих и десять достоинств кого-то из своих близких, знакомых, друзей. Когда вы в любую секунду будете знать, что вы достойный человек, живущий среди достойных людей, любить себя оказывается проще.
- **Не будьте поглощены только собой (своими достоинствами или напротив своими недостатками).** Окружающие люди не рассматривают вас под микроскопом, у них есть более интересные занятия, не думайте, что все только и делают, что обсуждают вас или смеются над вами. Будьте внимательны к окружающим людям: их словам, настроению, потребностям, чувствам, и ищите возможность каждый день дарить им хорошее настроение, помощь, участие в их жизни.
- **Человек, который любит себя, верит в себя, в свои силы, ставит перед собой большие цели и верит в то, что сможет их достичь.** Очень важно замечать даже свои маленькие достижения, продвигающие вас к большим целям.

