

Если вам плохо, вспомните это стихотворение

*Красавица в автобусе сидела у окна,
И с завистью вздохнула я : "Мне стать бы как
она»*

*Но девушка на выход поднялась, заковыляв,
И вдруг я поняла: "Она идет на костылях!»
О, господи!*

*Прости, когда стонать я начинаю.
Есть две ноги . И мир я благодарно принимаю.*

*Я заболталась с продавцом, он был умен, красив,
Еще раз за покупками зйти он пригласил.*

*Он мне сказал: "Дай Бог здоровья вам на много лет.
Как жаль, что я не вижу вас. Я от рожденья слеп».*

О, господи!

*Прости, когда стонать я начинаю.
Я зрячая. И мир я благодарно принимаю.*

*Прелестный мальчуган, как изваяние само,
Сидел, не двигаясь, и я сказала: «Мальчик мой,
Что ж ты один? Твои друзья играют за углом».*

*Но безучастно он сидел. Я поняла.: "Он глух».
О, господи!*

*Прости, когда стонать я начинаю.
Я слышу жизнь. И мир я благодарно принимаю.*

*Есть ноги. Я могу бродить наедине с собой.
Восторженно глаза глядят на небо голубое.
Есть уши, я слышу рокот дальнего прибоя.
О, господи!*

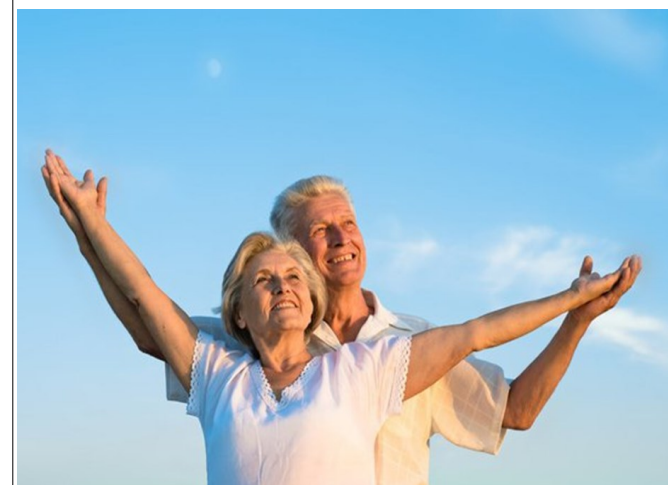
*Прости, когда стонать я начинаю.
Благословенна я. И мир с любовью принимаю.*



**с.Поярково,
Ул.Гагарина,12
Каб.26
С 9-00 до 17-00
Обед с 13-00 до 14-00**

**Государственное автономное
учреждение Амурской области
«Поярковский комплексный центр
социального обслуживания»**

**Пусть новый день
подарит радость!**




**Отделение социального обслуживания на
дому граждан пожилого возраста и
инвалидов**

2018 год

Несколько жизненных советов, что делать, когда все плохо

Не стоит забывать, что жизнь—не один день. Не получилось сегодня—завтра все будет по-другому. Друзья забыли позвонить—будет время, и ты не позвонишь. Все тучи, что сгущаются над нашими головами—это все временно. Сложности нужно преодолевать.



В жизни бывают такие минуты,
когда слезы туманят глаза.
Но в тысячу раз тяжелее бывает,
когда плачет душа, но сухие глаза.

Бывает, что куда не помотришь, все плохо. Руки опускаются, ничего делать не хочется, на душе тоскливо и, как назло, друзья не звонят, на работе завал, а по телевизору сплошной кошмар.

И что делать в такой ситуации? Как выйти из такого состояния? Предлагаем вам ряд советов, и надеемся, вы найдете для себя ответ, что делать, когда все плохо.

Если вам плохо, найдите того, кому еще хуже, помогите ему.

Если вам плохо, то посмотрите в холодильник, затем на себя и вверх: если в холодильнике есть еда, а на вашем теле—одежда, над головой—крыша, и, более того, у вас есть на чем спать, то вы живете намного лучше, чем семьдесят пять процентов жителей Земли.

Если вам плохо, и у вас есть деньги на банковском счете или в кошельке и еще немного мелочи в копилке, то вы входите в число восьми процентов богатых мира сего, а это не так плохо.

Если вам плохо, но сегодня утром вы проснулись и почувствовали себя скорее здоровым, чем больным, то у вас дела намного лучше, чем у миллиона людей, которые не доживут до следующей недели.

Если вам плохо, но вы не переживаете опасностей войны, тюремного одиночества, голода, то знайте—вам лучше, чем пятистам миллионам страдающих сегодня во всем мире.

Если вам плохо, перестаньте себя жалеть, начните действовать: многим хуже, чем вам. Только так можно изменить ситуацию. Или начать новую жизнь.

Главное – не сидите на месте, а идите вперед, преодолевая все трудности на своем пути. Делайте то, что вам интересно и доставляет удовольствие. Отвлечитесь и сделайте другим людям приятно, но ни в коем случае не срывайтесь на них. Жизнь слишком коротка, иногда даже не хватает времени, чтобы исправить свои ошибки.

Просите помощи у близких. Не стесняйтесь обратиться за помощью к родным или друзьям. Для любого человека своевременная поддержка бывает очень важной. Она поможет решить массу жизненных проблем и найти выход из любой ситуации, особенно, когда плохо на душе.

Выговоритесь. Позвоните лучшей подруге. Предупредите, что в этот вечер ей придется сыграть роль утешительной жилетки. Выскажите все, что накопилось у вас на **душе**: переживания, эмоции, страхи. После такого сеанса «психотерапии» вам станет гораздо легче разложить все по полочкам и справиться с депрессией.

Живите правильно. Отвлечитесь от переживаний и займитесь... собственным здоровьем. Здоровый сон, утренняя зарядка, вкусный и полезный завтрак помогут ощутить прилив энергии, а следовательно и положительных эмоций. Не забывайте почаще проветривать комнату, а в теплое время года оставлять окна открытыми. Ведь свежий воздух способствует улучшению самочувствия и настроения.



Творчество — один из наиболее эффективных способов справиться с плохим настроением. Неважно, чем именно вы займетесь: вязанием, оригами или изготовлением игрушек из папье-маше. Попробуйте написать стих или рассказ, нарисовать автопортрет в оригинальной технике или даже выполнить его в виде аппликации. Главное, чтобы вы сумели отпустить негативные эмоции и насладиться плодами своих рук своих.