



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как пережить стресс в новогодние праздники

Причины и решения

Психиатр НМИЦ психиатрии и наркологии
им. В.П. Сербского Минздрава России
Алана Баева



Причина

Высокий темп и
«необходимость» все успеть

Как справиться?

Правильно расставить приоритеты
и составить списки «значимости»
и «последовательности»

В **первый** внести цели, в соответствии
с приоритетами, во **второй** — действия,
к этим целям, расписанные во времени.



Причина

Подведение итогов года

Многие в начале года ставят себе цели и пишут **список желаний**.

Сверяясь с ними в конце года, **мы расстраиваемся** и испытываем чувство вины за неоправданные перед собой ожидания.

Как справиться?

Сосчитать сколько появилось и исполнилось новых желаний за год из тех, что не вошли в список.

Отмечать следует все, что носило **эмоциональный окрас** – например, попробовать на вкус мороженое из селедки.



Причина

Страх одиночества

Он возникает из-за сформированного в детстве идеального представления о встрече Нового года.

Как справиться?

Увидеть свободу и комфорт — не нужно утюжить наряды, завивать локоны, участвовать в новогодней суете.

Встретьте Новый год в комфортной пижаме, а после — устройтесь на диване с чашкой чая.



Причина

Потребность все контролировать

Из-за нужды в похвале и постоянной оценке окружающих отсутствует способность делегировать обязанности.

Как справиться?

Порефлектировать — задавать себе вопросы «что будет, если я не получу похвалу?», «что со мной случится, если я услышу критику?»