



## ПАМЯТКА

### «Подавленные эмоции: последствия» (для всех участников образовательного процесса)

**Подавление эмоций** — это механизм социальной адаптации, позволяющий человеку придерживаться норм и правил, принятых в конкретном обществе.

**Подавленные эмоций** — одна из причин неврозов, неуверенности в себе, неэффективного социального взаимодействия.

#### Что чувствуют люди, подавляющие эмоции?

1

##### Эмоциональную пустоту.

Долгое подавление эмоций в себе приводит к своеобразной психической «атрофии»: человек разучивается испытывать чувства, они становятся приглушенными.



2

##### Непонимание себя.

Не чувствуя эмоций, мы не понимаем, что нам нравится или не нравится, чего мы хотим на самом деле.



3

##### Разочарование.

Подавление всех эмоций лишает человека ощущение важности и ценности собственной жизни. Все происходящее кажется ему серым, скучным, один день становится похожим на другой.



4

##### Подавленные чувства и эмоции вызывают психосоматические расстройства:

бессонницу, головные боли, язвенную болезнь, дисбактериоз кишечника, астму и др.

**ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Звонки по номерам:  
+7-708-08-74-201  
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

**Внимание!**

**Важно вовремя обратиться за психологической помощью!**



# ЖАДЫНАМА

## «Басылған эмоциялар: салдары»

(білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)

**Эмоцияларды басу** – адамға белгілі бір қоғамда қабылданған нормалар мен ережелерді сақтауға мүмкіндік беретін әлеуметтік бейімделу механизмі.

**Басылған эмоциялар** – невроздың, өз-өзіне сенімсіздіктің, әлеуметтік өзара әрекеттестіктің тиімсіздігінің себептерінің бірі болып табылады.

### Эмоцияны басатын адамдар не сезінеді?

1

#### Эмоционалды бос орын.

Өз бойындағы эмоцияларды ұзақ уақыт басу өзіндік психикалық "атрофияға" әкеледі: адам сезімдерді сезінбеуді үйренеді, олар үнсіз қалады.



2

#### Өзін-өзі түсінбеу.

Эмоцияны сезінбестен, біз нені ұнататынымызды немесе ұнатпайтынымызды түсінбейміз.



3

#### Көңілсіздік.

Барлық эмоцияларды басу адамды өз өмірінің маңыздылығы мен құндылығын сезінуден айырады. Болып жатқанның бәрі оған сұр, қызықсыз болып көрінеді, бір күні екіншісіне ұқсайды.



4

#### Депрессиялық сезімдер мен эмоциялар психосоматикалық бұзылуларды тудырады:

ұйқысыздық, бас ауруы, ойық жара ауруы, ішек дисбиозы, астма және т. б.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

тәулік бойы СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жас есірлер мен олардың ата-аналарына арналған

анонимді  
+7-708-08-74-201  
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы  
**сөйлесе аласың**

**Назар аударыңыз!**

**Уақытында психологиялық көмекке жүгіну маңызды!**