



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 эмоции — 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, подростков
и их родителей



анонимно
+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!