



## 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, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

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!