

„Сказав – і тим душу полегшив”, – говорить латинська мудрість. Для людей замкнутих і скритних розрядка емоційного напруження може бути пов’язана із написанням листів, віршів, розповідей.

Стратегії виходу із напружених ситуацій умовно можна розділити на три групи:

- 1) змінити або ліквідувати проблему;
- 2) зменшити її інтенсивність шляхом зміщення своєї точки зору на неї;
- 3) полегшити її вплив за допомогою низки способів.

Читати далі:

[https://drive.google.com/file/d/1Q1QoNdQBQ79mbCvmlbrNSi\\_d1qyDkAJk/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1Q1QoNdQBQ79mbCvmlbrNSi_d1qyDkAJk/view?usp=drivesdk)