**Адаптируемся без проблем**

**студентам первокурсникам:**

Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить неприятности, возникающие при адаптации?

Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации:

· **Проявляете терпение**. Неприятности не проходят за одну ночь.

· **Мыслите позитивно**. Пытайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.

· **Старайтесь не жалеть себя**. Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.

· **Опирайтесь на духовные ценности**. По мнению психологов, те кто имеет «духовную основу» (глубокие религиозные переживания, философские убеждения или внутренняя вера в успех), легче справляется с неприятностями, используйте ее в качестве отправного пункта для преодоления проблем.