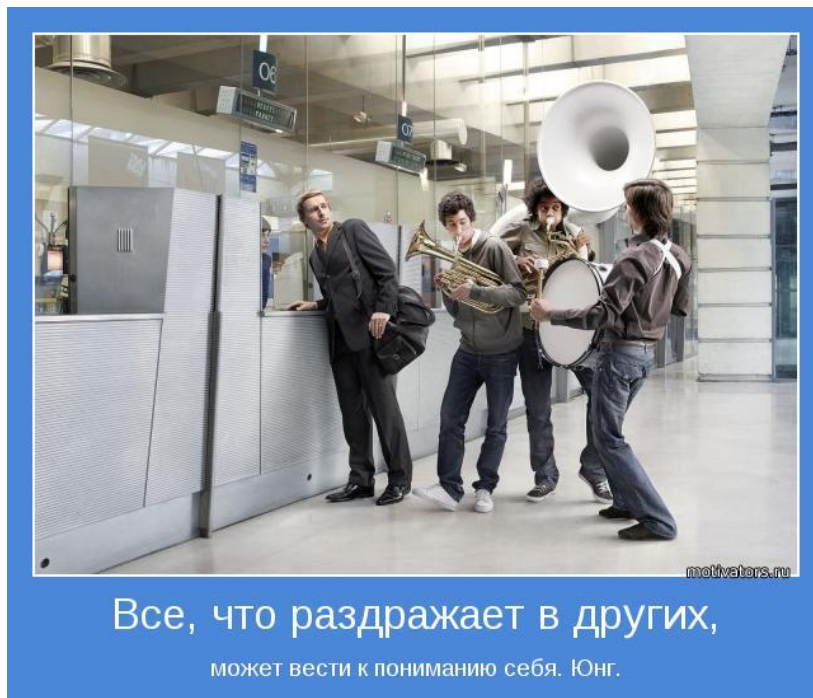


Як повинен виглядати нормальний день, нормальний спосіб життя дорослої людини, яка хоче не страждати підвищеною дратівливістю?

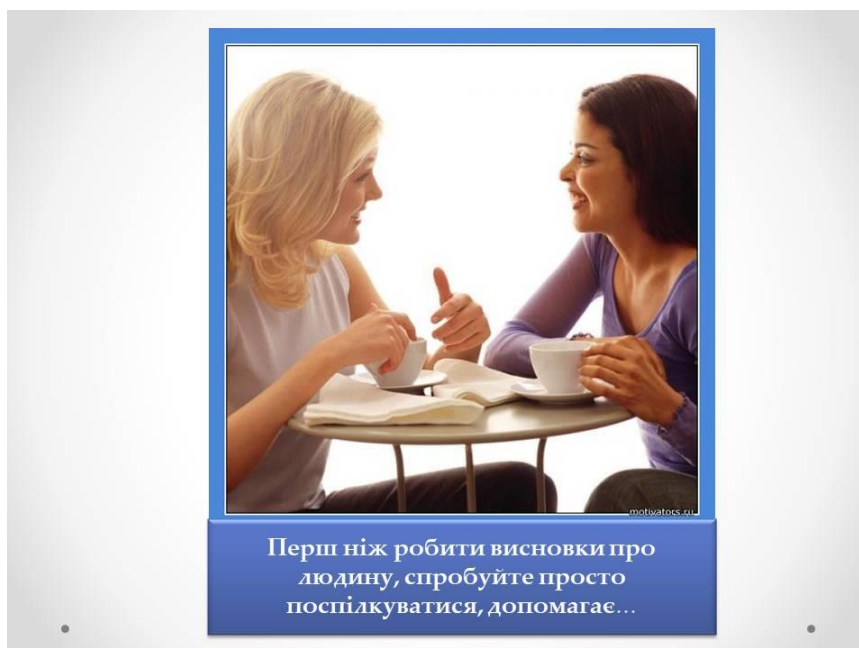
Найчастіше люди припускають, що головні базові потреби це бути ситим, відчувати себе досить непогано фізично, мати певне матеріальне благополуччя і володіти загальним фоном безпеки.



Це необхідні речі, але принципово важливо, щоб людина була наповнена і розряджена обов'язково:

- культурно, • інтелектуально,

- еротично (це не тільки секс, а певний фон життя, набір приємних слів і моментів, флірт, певний набір обставин, в яких ми себе відчуваємо).



Якщо людина відчуває недобір в інтелектуальній діяльності коли:

- ніхто не помічає, який він розумний і кмітливий, як він видає цінні ідеї і як він їх втілює в життя, як до нього прислухаються,
- він не відчуває, що досить реалізований,
- він недостатньо споживає знань з Інтернету, відеоуроків, майстер класів, ВНЗ,
- він недостатньо бере свіжої, важливої і цінної для нього інформації.

У такому випадком людина починає відчувати інтелектуальний голод, який народжує **симптом «поучительства»**.

І він обов'язково пов'язаний з дратівливістю. якщо людина мало бере, вона починає давати поради, повчаючи інших, радячи іншим. У нормі психічно здорова людина постійно отримує від життя інтелектуальну провокацію, **вона постійно чогось навчається і бачить щось нове**.

Культурні потреби - нам необхідно бувати в культурі, в миру, у світському житті досить часто для того, щоб переживати задоволення, переживати хороші подразники.

Дуже здорово сходити в театр, для того щоб співпереживати; послухати музику, щоб вникати; сходити кудись і послухати когось, де ви зможете вникати в процес **Тут і Зараз**.

Якщо людина культурно недобирає, вона головною «культурою» **визнає своє найближче оточення**. Йому необхідно, щоб там творився водевіль і він буде вимогливий до тих акторів, якими є його діти, чоловіки / дружини, бабусі, дідусі. Вони всі повинні виконувати Гамлета: когось душити, кого-то проклинати, кого-то зустрічати, кого-то воскрешати. Якщо людина недобирає ззовні культурних подразників, він обов'язково реалізовує це все в найближчому оточенні. **Це не добре!**



Нам потрібне спілкування з різними людьми. Нам необхідні різні запахи, контакти і зіткнення з іншими, які додають нам щось, чого нам не вистачає. **Якщо коло спілкування досить маленьке і вузьке, то людина буде дуже вимоглива до свого найближчого оточення**.