

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –

это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

Укреплению психического здоровья внимание необходимо уделять на протяжении всей жизни, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости. Подобно тому, как физическое здоровье требует усилий для его поддержания, так же и психическое здоровье. Чем больше сил и времени вы вкладываете в него, тем лучше оно будет.



КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. ПИТАНИЕ.

Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят "Ты ешь то, что ты ешь". Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец Чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями.



2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых.

3. ПРИНИМАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА.

Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми. Неприятные эмоции - нормальная реакция на многие (не нормальные) ситуации.



4. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.

Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций.



5. ЗНАЙТЕ СВОИ СЛАБЫЕ МЕСТА.

Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете. Возможно, вы очень беспокоитесь, когда приходится говорить публично.

6. МЕНЯЙТЕ МЫШЛЕНИЕ С НЕГАТИВНОГО НА ПОЗИТИВНОЕ.

Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом...



7. ТЩАТЕЛЬНО ПЛАНИРУЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ



- что поможет вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением.

Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям,

чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

8. РАЗВИВАЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ И ИНТЕРЕСЫ.

У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях.



Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них. Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике. Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает преодолевать беды. Чтобы уйти от гнета постоянных стрессов и сохранить свое психическое здоровье попробуйте найти положительные моменты, чтобы окружающий мир предстал перед нами во всех красках, и мы осознали, что жизнь, в самом деле, интересна и удивительна.

ЖЕЛАЕМ ВСЕМ КРЕПКОГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!