Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, вносит свой вклад в развитие общества.

В связи со стрессовыми ситуациями, с которыми человек сталкивается на протяжении жизни, психическое здоровье может снизиться. Некогда улыбчивый, жизнерадостный человек, умеющий получать удовольствие от того что он делает, превращается в поникшего, пассивного, раздраженного человека.

Чтобы сохранить в себе радость к жизни и получение удовольствия от своей деятельности, психическое здоровье, как и физическое необходимо укреплять и поддерживать.

Как сохранить свое психическое здоровье?

1. Правильно питайтесь. Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье. 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. Уделяйте сну продолжительное время. Дело в том, что во время сна, наша нервная ткань восстанавливается, а недостаток или же какие-либо другие проблем с ним, приводят к ее истощению.

3. Меняйте обстановку вокруг себя. Разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще, хотя бы по своей области. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым Вам приходится общаться.

5. 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, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую, чем больше Вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для Вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

6. Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у Вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

7. Общайтесь с приятными для Вас людьми. Очень важно вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми Вас эмоционально

выматывает. А в противном случае, общаясь с людьми, вызывающими стресс, может негативно сказаться на жизни в целом.

8. Умейте проводить анализ своей жизни. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше и что это повлечет – эти умения также отличают здоровую личность.

9. Сохраняйте автономию. Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность, не страдает зависимостью, не пытается компенсировать отсутствие контроля за одной из сфер жизни гиперконтролем в другой.

10. Играйте. Игра – довольно широкое понятие, для взрослых она может включать:

- свободное использование метафор, иносказаний, юмора – игра символами;
- танец, пение, спорт, некоторые виды иного творчества – быть не сторонним наблюдателем, а активным игроком.

Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а ее мы в силах изменить.

Берегите себя и своих родных!

Материал подготовила:
Правдюк М.А., психолог отделения диагностики, разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации «Служба домашнего визитирования» с использованием Интернет-ресурсов

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями
«Добрый волшебник»

Как сохранить психическое здоровье

Сургут
2018