

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение «Средняя
школа № 16 имени Героя Советского Союза
Цукановой М.Н.»

Как сохранить психическое
здоровье?



Психологическое здоровье

—это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



О психическом здоровье человека можно говорить при наличии трех компонентов:

1. Отсутствие психических болезней.

2. Развитие психики соответствующее норме.

3. Нормальное (благоприятное) общее состояние.

Соблюдайте режим дня.

Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Ваш организм настроится на определённый режим, и будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.



Правильно и сбалансировано питайтесь.

- Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. И особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Употребляйте больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов. А вот от жирного, сладкого, мучного, жареного и маринованного по возможности лучше отказаться.



Следите за своим здоровьем.

Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Во избежание этого Вам помогут регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и соблюдение рекомендаций врачей.



Учитесь контролировать свои эмоции.

Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре являетесь импульсивным и темпераментным человеком. Но если вы будете постоянно тренироваться, то вскоре добьётесь положительных результатов. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.



Займитесь спортом.

- Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.



Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции.

- Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятия любимым делом и так далее.



Старайтесь минимизировать негативные воздействия.

- Так, если вы – sentimentalный человек, то вам лучше избегать разговоров на «болезненные» для Вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров.



Расслабляйтесь перед сном

- Будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать музыку, медитация.



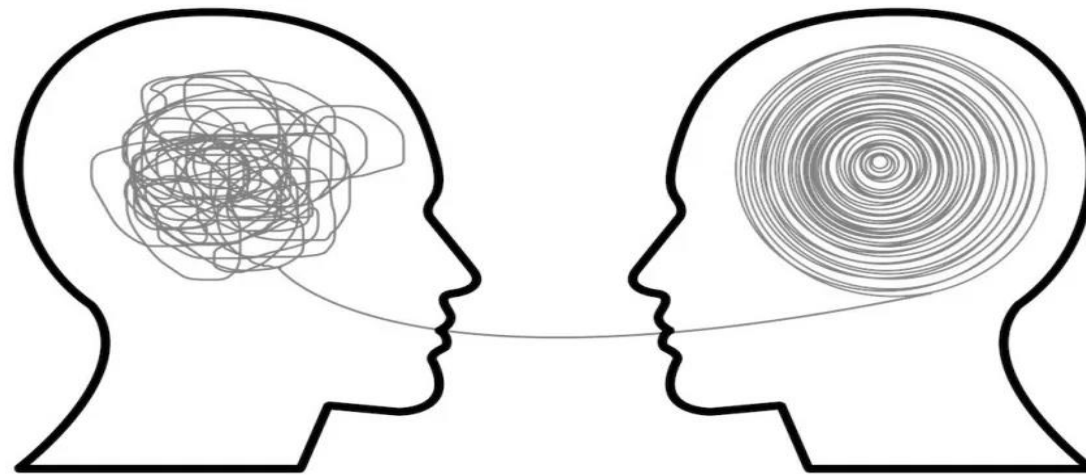
Учитесь мыслить ПОЗИТИВНО и во всём видеть хорошее.

- Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то хорошее. Подумайте о том, что в эту минуту может кому-то гораздо хуже, чем Вам. Это непросто, но оптимистам гораздо проще идти по жизни, они более устойчивы к стрессам.



Ищите поддержку и помощь.

- Обеспечить её могут родные, друзья или просто незнакомцы на тематическом форуме в интернете. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.



Помните, что крепкое психическое здоровье –
это залог полноценной и счастливой жизни!

Спасибо за внимание!

