

Как сохранить психическое здоровье



Профилактика, укрепление и сохранение психического здоровья является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека. И одним из определяющих факторов нашего здоровья является психоэмоциональное состояние, которое проявляется в нашем умении контролировать свои эмоции, мыслить позитивно, сохраняя при этом равновесие между нашим физическим и духовным развитием.

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Критерии психического здоровья по определению Всемирной организации здравоохранения:

- Осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего психического и физического «я».

- Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

- Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.

- Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

- Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

- Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Следовательно, психически здоровый человек благополучно внедряется в общество и гармонично с ним взаимодействует, адаптируется к условиям окружающей среды, придерживается принципов доброты и справедливости, стремится к самоанализу и саморазвитию.

Однако к вопросу психического здоровья нельзя подходить формально, так как уровень психического здоровья человека в любой момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Также следует учитывать и социокультурные особенности общества, особенности профессиональной деятельности человека.

Нередко ухудшение психического здоровья является следствием быстрых социальных изменений в обществе, стрессовых условий на работе, гендерной дискриминации, социального отчуждения, нездорового образа жизни, физического нездоровья.

Следует различать психическое и психологическое здоровье. Так психическое здоровье – это в первую очередь набор психических установок, позволяющих человеку приспосабливаться к окружающей среде и адекватно воспринимать окружающую действительность, себя и других людей, реагировать на происходящее. При этом, у психически здорового человека отсутствуют нарушения в развитии и работе психических процессов и нервной системе.

Психологическое здоровье включает в себя здоровье души и личности в целом. Человек не только может адаптироваться к условиям существующего мира, но и способен брать на себя ответственность, делать выбор, быть самостоятельным, а также способен саморазвиваться и стремиться к повышению уровня своего личностного развития. Психологическое здоровье также говорит о хорошем уровне развития мотивационной, волевой, эмоциональной и познавательной сфер.

Отклонение от нормы в случае психического здоровья — это болезнь, в случае психологического здоровья — отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Важно уделять особое внимание своему психическому здоровью, так как:

между психикой и физическим состоянием человека существует тесная связь, в связи с чем постоянные стрессы, переживания, повышенная тревожность могут привести к ухудшению здоровья и психосоматическим заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (язвенный колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, синдром раздраженного кишечника), двигательного аппарата (радикулит), органов дыхания (бронхиальная астма) и мочеполовой системы (хронический панкреатит);

психически здоровый человек быстрее достигает желаемых успехов в карьерном росте, более коммуникативен в социуме и особенно в семье, являя собой психологическую модель для подражания своим детям;

человек с проблемами психического здоровья, подверженный постоянной депрессии имеет повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, что в свою очередь может привести к снижению продолжительности жизни;

психически здоровый человек живет полноценной жизнью, получая от нее максимальное удовольствие и в полной мере реализовываясь.



Профилактика психического здоровья или: «Как же сохранить свое психическое здоровье?»

В современном мире, несмотря на то, что человек постоянно подвергается воздействию стресса, вопреки всем заблуждениям, его не стоит избегать. Именно непродолжительный стресс укрепляет психику, приводя в

тонус весь организм. Однако длительный, хронический стресс имеет разрушающее действие для всего организма человека.

Стрессоустойчивость – одно из основных качеств, позволяющих человеку эффективно работать в напряженных ситуациях, концентрироваться и переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вреда для себя и своей деятельности.

Особое внимание следует уделить вновь появившимся симптомам, таким как постоянная раздражительность, чувство тревоги, беспокойный сон, постоянное чувство неудовлетворенности и злости, зависимость от резких смен настроения. Эти симптомы чаще всего свидетельствуют о стрессовом состоянии, негативно воздействующем на организм человека. В таком случае, в первую очередь, необходимо обратиться за помощью к специалистам, а также придерживаться рекомендаций по сохранению психического здоровья и равновесия.

Рекомендации по сохранению психического здоровья и равновесия:

1. Найдите первопричину своего стресса. Записывайте все, что вызывает у вас беспокойство, чтобы потом глобально анализировать свои проблемы. Например, если вам не хватает денег, то вероятней всего проблема в работе, которую вы не любите, а не в маленькой зарплате.

2. Определив источник стресса, составьте план по уменьшению его влияния на вашу жизнь. Например, если общение с определенными людьми вызывает у вас напряжение, то минимизируйте с ними свои контакты.



3. Старайтесь соблюдать хотя бы минимальный режим дня, включающий обязательный отдых.

4. Спите не менее 7 часов в сутки, стараясь засыпать и просыпаться в одно и то же время. Не смотрите перед сном по телевизору стрессогенные передачи и фильмы.

5. Выделите время для хобби, а также для общения с друзьями и родными.

6. Перестаньте постоянно все держать под своим контролем, признайте, что это невозможно.

7. Не стесняйтесь обратиться за помощью к родным, друзьям или коллегам по работе. Иногда взгляд со стороны другого человека помогает найти более эффективное решение вашей проблемы.

8. Не затягивайте стрессовые ситуации, решайте проблемы сразу же по мере их поступления.

9. Не таите обиды, открыто обсуждайте с коллегами, родными или друзьями все противоречивые моменты конфликтов или ссор.

10. Старайтесь избегать общения с людьми, вызывающими у вас состояние стресса. Разрывайте «токсичные» отношения с людьми, причиняющими вам только боль и обиды.

11. Общайтесь с позитивными личностями, способными сделать вашу жизнь счастливее, так как счастье заразительно.

12. Старайтесь максимально снизить проявления жизненных стрессовых ситуаций. Например, отводите себе достаточно времени на подготовку важных и сложных мероприятий, так как, реализовывая их в сжатые сроки, вы постоянно будете находиться в состоянии стресса, что в последствие может спровоцировать психосоматические заболевания.

13. Работайте над собой, учитеcь справляться со стрессом. Всегда в ситуации конфликта прежде подумайте, а потом отвечайте, ведь ваши оппоненты так же подвергаются постоянным воздействиям стресса. Иногда лучше промолчать в определенный момент, не критиковать, быть добрее и снисходительнее.

14. Занимайтесь здоровой физической активностью. В каждом виде спорта можно найти свою привлекательность, развить свои способности, а в командных видах найти поддержку и понимание близких людей.



15. Практикуйте ежедневную медитацию. Это поможет вам расслабиться, привести все свои мысли в порядок, избавиться от беспокойства, снять стресс и привести свое психическое состояние в норму.

16. Пройдите курс массажа. Массаж позволит вам испытать массу положительных эмоций и расслабиться. Используйте элементы массажа в повседневной жизни и на работе, разминая шею, плечи, руки.

17. Придерживайтесь здорового сбалансированного питания. Правильное питание поможет снять стресс и повысить стрессоустойчивость.

18. По возможности откажитесь от вредных привычек. Не употребляйте психоактивные вещества, такие как алкоголь, никотин, наркотики.

Используйте

позитивное мышление.

Все в нашем мире неоднозначно. К любой ситуации в нашей жизни можно подойти с разных сторон. Кто-то из людей видит в происходящем только недостатки, даже в самых прекрасных и приятных событиях, критикуя все и всех, впадая в уныние и депрессию при возникновении преград или затруднений. А кто-то, наоборот, старается окрасить происходящее в жизнерадостные цвета и находит позитив в самых затруднительных ситуациях, извлекая опыт и новые возможности.



Следует отметить, что именно позитивное мышление позволяет человеку легко и с юмором пережить все возникающие проблемы и трудности, ограждая его от негативных воздействий стрессов и тревог, тем самым сохраняя его психическое здоровье.

1. Чаще улыбайтесь, ведь улыбка, даже в плохом настроении, активизирует выработку гормонов счастья, что в свою очередь способствует поднятию настроения.

2. Избегайте негативных влияний людей, которые вам не нравятся или вызывают дискомфорт своим присутствием или действиями. Научитесь говорить им «нет».

3. Предпочитайте общество позитивно настроенных людей.

4. Активно используйте мысли-мотиваторы, поднимающие настроение. Это могут быть как жизнеутверждающие авторские цитаты, которые можно записать себе в ежедневник или распечатать и повесить в рамочку на стене, так и любимые песни, стихи, помогающие веселее и легче шагать по жизни, ощущая всю прелесть бытия.

5. Найдите время, чтобы заниматься тем, что вас радует и доставляет истинное удовольствие, поддерживая ваше позитивное настроение.

6. Из любой ситуации научитесь извлекать полезный опыт, видя светлые моменты во всем.

7. Всегда ставьте цели и идите по пути их достижения. А достигнув их, ставьте более амбициозные и масштабные. Это наполнит вашу жизнь смыслом и сделает ее интересной.

8. Не бойтесь потерпеть неудачи, ведь не важно, как человек упал, а важно, как он поднялся. Лучший способ побороть страх – это сделать первый шаг в свой страх, а потом уже привычно идти дальше к своей цели.

9. Никогда не сдавайтесь. Только настойчивость в достижении поставленных целей всегда приносит положительный результат.

10. Надейтесь и верьте, что в вашей жизни все сложится хорошо.

Вера в собственные силы, надежда на благополучный исход всех ваших помыслов и деяний, умение оставаться оптимистом в любой сложной жизненной ситуации, помогут вам сохранить психическое здоровье и стрессоустойчивость на долгие годы.

