



КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье — это социальное и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно учиться и работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь.

Возможные признаки ухудшения психического здоровья:

- неумение контактировать и договариваться с людьми;
- неадекватная реакция на стрессы;
- неумение контролировать свои эмоции;
- необоснованная агрессия;
- апатия;
- страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое;
- проблемы в семье;
- странное поведение.

Все эти симптомы мешают жить, а порой и ломают жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста.

Как укрепить психику? Как сохранить своё психическое здоровье?

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. Если ваш организм настроится на определённый режим, то он 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 злоупотребления 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 – впечатлительный 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

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. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам.

Учитесь радоваться каждому дню!

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

