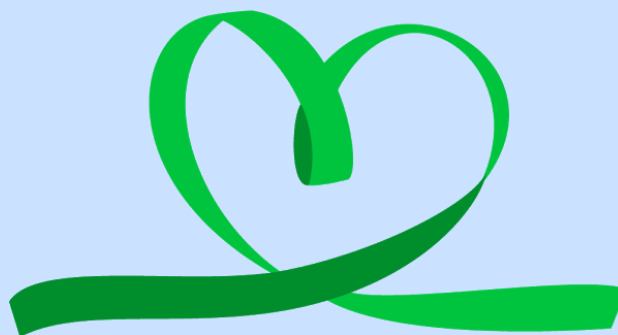
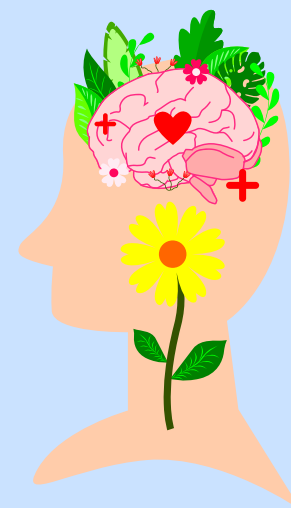


**–Если мы начнем
честно говорить о
нашей боли, нашем
гневе и наших
недостатках вместо
того, чтобы
притворяться, что их
не существует, то,
возможно, мы
оставим мир лучше,
чем нашли его.**

Рассел Уилсон



**"Как сохранить
психологическое
здоровье"**



Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности.

Возможные признаки ухудшения психического здоровья:

- трудности с социализацией, 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 личной жизни или семье;
- странное поведение.



Известный писатель, психолог и педагог Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает читателям следующие советы:

- Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлые.
- «Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть в работе, иначе он иссохнет от отчаяния».
- «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки»»
- «Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»»
- «Считайтесь с неизбежным».



Несколько современных способ профилактики психологического здоровья и уменьшения стресса:

- Занимайтесь физической активностью, питайтесь правильно и сбалансировано. Плавание расслабляет мысли, йога учит держать сознание, питание способствует нормальному функционированию всего организма и нервной системы в том числе.
- Размышляйте. Выделите 20 минут в день для медитации.
- Следуйте правильному графику дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Хорошая книга перед сном, куда лучше кино.
- Определите природу своего стресса, найдите первопричину. Найдите время побыть с собой и записать в блокноте все, что вызывает у вас беспокойство.
- Включите в свой режим обязательный отдых.
- Поделитесь своими мыслями, проблемами с другими людьми. Это могут быть родственники, друзья или коллеги. Так, вам не придется иметь дело с вашим стрессом в одиночку, а взгляд со стороны поможет найти эффективное решение.
- Учитесь справляться со стрессом. В конфликтных ситуациях всегда думайте прежде, чем говорить. Помните, что другие люди тоже подвержены влиянию негативных факторов.

