



Управляйте своим психическим здоровьем!

Психическое здоровье – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Сегодня каждый человек, ведущий активный образ жизни, ежедневно испытывает стрессы. Этому способствуют изменчивые условия жизни, необходимость часто принимать решения и нести ответственность за их исход, риск, отсутствие уверенности в завтрашнем дне. Добавим к этим факторам семейные неурядицы (ревность, разводы, переживание из-за неудач близких, смерть родного человека, конфликты детей и родителей, бытовые проблемы) и получим полный набор причин, которые приводят к возникновению неврозов. Если от них не освободиться, стресс может перейти в хроническую форму — депрессию и спровоцировать возникновение психосоматических заболеваний (болезней сердца, пищеварительных и других органов, и т.д.).

Поэтому так важно развивать стрессоустойчивость, укреплять резервы психики и поддерживать равновесие. Как это сделать?

Питание. Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье. Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения.

Физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь).

Принимайте свои чувства. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать и т.д.).

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать

существующие порядки, неудобных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом.

Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

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!

Врач-психиатр Горовой С.В.