

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Психическое здоровье –

это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.



Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития.

Различные индивидуальные психологические и биологические факторы, такие как эмоциональные навыки, употребление психоактивных веществ и генетические особенности, могут делать человека более подверженным нарушениям психического здоровья.

Воздействие неблагоприятных социальных, экономических, геополитических и экологических обстоятельств, включая бедность, насилие, неравенство и неблагоприятные социальные условия, также повышает риск возникновения психических расстройств. Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в раннем детстве.

Защитные факторы также возникают на протяжении всей жизни человека и способствуют укреплению психической устойчивости к ним относятся:

1. Питание – основа физического здоровья, которое, оказывает влияние на психику. Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии.

2. Физическая активность. Полноценные занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

3. Стремление к пониманию себя. Это – важная составляющая, которую образует несколько процессов:

3.1. принятие своих сильных и слабых сторон – открытое признание самому себе в том, что нравится и не нравится;

3.2. обучение контролю за своими эмоциями – для этого важно понимать причину их возникновения;

3.3. выявление скрытых талантов и потенциала к решению определенных задач – для этого важно начать пробовать себя в нескольких сферах деятельности, заниматься тем, что интересно.

4. Преодоление зависимостей. В первую очередь, явных физических – курение, злоупотребление спиртным, даже в ряде случаев ненужные «автоматизмы» – всему этому не место в жизни здорового человека.

5. Стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой.

6. Изменить образ мышления. Выполняя каждый из пунктов, человек, сам того не замечая, уже запускает этот процесс. Однако изменение мышления с негативного на позитивное – процесс всеобъемлющий, требующий каждодневных усилий. Важно:

6.1. по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;

6.2. искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;

6.3. перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;

6.4. не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли обстоятельства;

6.5. не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;

6.6. положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях. Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а ее мы в силах изменить.

7. Смех и чувство юмора. Очень важно уметь посмеяться над собой, чаще от души улыбаться. Умение смотреть на жизнь с юмором поднимает настроение, и укрепляет иммунитет.

8. Обновление. Обновление способствует обострённому чувству прогресса и движения вперёд.

9. Исполнение предназначения. Очень важно заниматься в жизни Любимым делом, выполнять **свою** Миссию во Вселенной. Очень важна увлечённость, наличие интересного хобби.

10. Общение с природой. Дача, сад, огород, цветы, общение человека с землёй, также как и походы в лес по ягоды и грибы – это безусловные факторы всестороннего оздоровления. Важной частью нашего общения с природой является также общение с нашими домашними питомцами.

11. Созерцание, медитация, дыхание. Регулярно созерцание явлений природы, архитектуры, другие предметы искусства, прослушивание любимых песен и мелодий, пение караоке также является полезной медитацией.

Хорошее настроение и позитивный настрой – это ключ к долгой и качественной жизни