

«Как сохранить психоэмоциональное здоровье»



Как живет современный городской человек? Все время в бегах, всю неделю в постоянной нехватке времени, стрессах, раздражении, усталости. Разве при такой ежедневной гонке можно оставаться спокойным и уравновешенным? Неудивительно, что мы то и дело срываемся, расстраиваемся, ругаемся друг с другом. Ну как тут сохранить **психическое здоровье**?

Специалисты утверждают, что **психическое здоровье** – это когда человек может адекватно воспринимать все, что с ним происходит и, соответственно, адекватно действовать. А, кроме того, составляющими здоровой психики являются душевный комфорт, умение справляться со стрессовыми ситуациями, потребность в общении и самореализации. А народная молва гласит, что все болезни от нервов. Многие заболевания тела напрямую связаны с психикой. Они даже носят название «психосоматические». Например, язва желудка или гастрит, кожные заболевания или аллергия возникают часто именно из-за нервных переживаний.

Рекомендации для сохранения психического здоровья

Итак, чтобы сохранить психическое здоровье на должном уровне, рекомендуется:

- ✓ Трудиться. Труд – лучшее лекарство (как физический, так и умственный, желательно по очереди).
- ✓ Разнообразить свои дни разносторонними, разноплановыми занятиями (хобби, общение, спорт). Такие виды деятельности возвращают полноту ощущений, придают бодрости, позволяю ощутить приятную усталость, возвращают работоспособность.
- ✓ Найти смысл жизни (дети, семья, волонтерское движение, созидание, помощь окружающим). Когда чувствуешь себя нужным обществу, есть стимул жить и развиваться.
- ✓ Соблюдать режим дня (сон, здоровое питание).
- ✓ Вовремя, с удовольствием отдыхать (ложиться спать не слишком поздно, гулять на свежем воздухе, путешествовать, знакомиться с новыми людьми).
- ✓ По максимуму исключить вредные привычки.

✓ Находить позитив в каждой ситуации (что ни делается, то к лучшему).

Однако когда стресс превратился в привычку, или Вы наблюдаете, что с Вашей психикой что-то не так (перепады настроения, слезливость, апатия, вспыльчивость), рекомендуется обратиться к специалисту – психиатру или психотерапевту, психологу. Бояться этого не нужно, Ваше **психическое здоровье** вернется к норме, и Вы снова почувствуете вкус жизни.

Успехов Вам во всех начинаниях!

Успех – это душевная гармония.

Успех – это, значит, быть счастливым.

Успех – это реализация самого себя и раскрытие своего потенциала.

Успех – это наполненность в жизни.

Успех – это, значит, заниматься любимым делом, которое вас зажигает и вы можете делать это круглосуточно.

Успех – это отдавать себя для других и делать этот мир лучше, а других людей счастливее.