Автор: М.Боброва, психолог ПНД



Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября, начиная с 1992 года.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».

чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.

соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

Как укрепить психическое здоровье?

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 весь организм и 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:

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

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

- 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. Зависимости психологические представляют собой болезненные отношения с другой личностью.

5. Стрессоустойчивость. Управление стрессом – часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, включает в себя также и обучение техникам релаксации.

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:

* по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми;

* искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;

* перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;

* не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представали обстоятельства;

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

* 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.