Автор: *А. Шишкова, психолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

В наше время все больше людей задумывается о долголетии. Одним из ключевых аспектов здорового и качественного взросления является сохранение гармонии с собой, психологическое состояние и мышление.

Психологическое благополучие играет важную роль в процессе достижения долголетия. Оно включает в себя положительное самоощущение, эмоциональную устойчивость, адаптивность к изменениям и способность справляться со стрессом. Исследования показывают, что люди, обладающие высоким уровнем психологического благополучия, имеют больше шансов прожить долгую и качественную жизнь.

Один из способов достичь гармонии с собой и сохранить умственное здоровье на протяжении долгого времени – это уделять внимание **мозговой активности** и упражнять его регулярно. Простые задачи, такие как кроссворды, сканворды, головоломки, чтение, познавательные игры и обучение новым навыкам, способствуют поддержанию когнитивных функций и стимулируют мышление.

Социальная активность также имеет важное значение для сохранения здорового ума и гармонии с собой. Регулярное общение с друзьями, участие в групповых занятиях, таких как хобби, клубы или кружки интересов, помогает сохранять психологическое благополучие и предотвращать ухудшение памяти и мышления.

Позитивное мышление играет решающую роль в достижении гармонии с собой и сохранении психологического благополучия на протяжении долгой жизни. Умение

находить положительные стороны в ситуациях, поддерживать оптимистичный настрой и избегать стресса обеспечивают психологическую устойчивость и способствуют долголетию.

Особенно важно уделять внимание **эмоциональному состоянию**. Эмоциональная устойчивость и достижение эмоционального равновесия способствуют гармонии с собой. Регулярные практики, такие как медитация, дыхательные упражнения и занятия йогой, могут помочь в управлении стрессом и улучшении эмоционального состояния.

Гармония с собой, включая психологическое благополучие и мышление, играет важную роль в процессе долголетия. Поддержка умственного здоровья, социальная активность, позитивное мышление и забота об эмоциональном состоянии – все это важные элементы для достижения цели.