

КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Питание – основа физического здоровья, которое, оказывает влияние на психику. Избыточное количество пищи, содержащей большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии. Известен ряд заболеваний, которые провоцируют эмоциональную нестабильность – патологии щитовидной железы и обмена ее гормонов, репродуктивные заболевания, болезни сердца и т.д., а в таком случае сохранять спокойствие и анализировать собственные мысли и поведение очень сложно.

Физическая активность - не только формирует способность жить активно, но и положительно сказывается на здоровье. Полноценные занятия спортом позволяют насы-

тить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

Стремление к пониманию себя - 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.

Преодоление зависимостей - в первую очередь, явных физических – курение, злоупотребление спиртным, не место в жизни здорового человека. Здесь нужно действовать очень аккуратно, возможно, с помощью специалиста, особенно если зависимость приобрела устойчивый характер и выраженную степень.

Зависимости психологические представляют собой более сложные связи, поэтому также требуют вмешательства специалиста. Как правило, они представлены болезненными отношениями с другой личностью.

Стрессоустойчивость или управление стрессом – часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, однако она выделена в отдельную категорию, поскольку включает в себя также и обучение техникам релаксации. Что толку, если человек понимает, какими событиями у него вызваны определенные эмоции, если не может с этими событиями ничего сделать? В его силах лишь эффективно противостоять неблагоприятным факторам, а это – залог успеха.

Изменить образ мышления - 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 и т.д.;
- искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
- перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;
- не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли 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.

Психолог Буглак Е.И.