

Психогигиена — это мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья. Здоровая психика будет всегда более эффективной, «сдержанной», что в свою очередь помогает принимать решения и улучшает качество жизни.

Рассмотрим несколько направлений психогигиены и простые правила:

1. Гигиена сна. Необходимая продолжительность сна для взрослого человека, не менее 7 часов в сутки, включая все фазы. Старайтесь придерживаться расписания, то есть ложиться и вставать в одно и то же время. Наиболее качественный сон в вечерние часы. Убедитесь, что в вашей спальне не слишком жарко, оптимальной температурой считается 18-22\*.

2. Гигиена труда и отдыха. Существует формула 24/3: 8 часов сна, 8 часов работы, 8 часов отдыха. Конечно же, соблюдать ее трудно, но желательно стремиться к этому. В идеале, работа должна подходить под темперамент и интересы человека, чтобы она не только истощала, но и насыщала позитивной эмоциональной энергией. В отдыхе должен быть баланс между активностью и пассивностью. Комбинация физической активности и социальной жизни с отдыхом наедине с собой.

3. Гигиена питания. Тут придерживаемся правила: не менее 3 тарелок еды в день. В современном ритме, люди часто забывают поесть или на это не хватает времени, но только регулярное и осознанное питание снижает риск передеаний вечером и проблем с пищевым поведением.

Соблюдение простых ритуалов для нормализации режима сна, питания и отдыха (сюда можно отнести и физическую активность) — это 3 кита, на которых держится наше психическое здоровье.

Поэтому, если ресурсы организма заканчиваются, сил с каждым днем становится меньше, а уровень тревоги и раздражения растет, режим — это первое с чего стоит начинать изменения. Пока у человека нет достаточного количества базовых ресурсов, справиться с психологическими проблемами будет ещё сложнее.

Здоровая психика позволяет нам получать удовольствие от жизни!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

