

**Психическое здоровье** является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка слышали фразу, ставшей крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству, так как устранять последствия гораздо сложнее.

### **Правила, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье**

*Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.*

Обратите внимание, на то, что общение с людьми должно быть интересным, обогащать Вашу натуру, Ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

*Жить «настоящим временем».*

Не стоит жить прошлым - его не вернуть. Не нужно жить и будущим - его еще нет, и никто не знает, каким оно будет... Настоящее, этот миг - вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

*Расширение кругозора.*

«Учиться, учиться и еще раз учиться» - мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, отправиться в путешествие или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться. Таким образом, Вы будете уверены в себе.

*Оказание помощи.*

Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции.

*Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется).* Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

Берегите себя и своё психическое здоровье, ведь оно зависит только от Вас!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

