

Как сохранить психологическое здоровье весной



Темп и условия современной жизни постоянно подвергают человека стрессам. Если не уметь справляться со стрессовыми ситуациями и нивелировать их негативное влияние, то возрастает вероятность возникновения чувства тревоги, беспокойства, раздражения и агрессии. Эти чувства, в свою очередь, чреваты более серьезными психологическими расстройствами. Также стоит отметить, что именно весной психические расстройства проявляются больше всего. Из-за усталости за зимний период от холодов, нехватки витаминов и солнечного света человек в

весенний период наиболее подвержен нервным срывам.

Как определить свое состояние психологического здоровья? Если вы постоянно раздражены, тревожны или плохо спите, испытываете неудовлетворенность или злость, зависите от резких перемен настроения, то это может свидетельствовать о стрессовом состоянии и его отрицательном воздействии на ваш организм. Первое, что следует сделать в такой ситуации — обратиться за консультацией к специалисту — психологу или к врачу-психотерапевту. Также следует ознакомиться с рекомендациями, способствующими сохранению психологического здоровья и равновесия.

Рекомендации по сохранению психологического здоровья.

1. Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое.
2. Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть о работе, иначе он иссохнет от отчаяния.
3. Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на мелочи.
4. Считайтесь с неизбежным. Старайтесь минимизировать негативные воздействия.
5. Контролируйте информацию. Если вы — эмоциональный человек, то вам лучше избегать разговоров на неприятные для вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров, минимизировать поступающую информацию от политических теле-радио передач.
6. Успокойтесь перед сном. Будут полезны вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, просмотр хорошего фильма, чтение книг.
7. Думайте о хорошем. Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то хорошее. Это непросто, но оптимистам гораздо проще идти по жизни, они более устойчивы к стрессам.
8. Переключите внимание на приятные моменты. Это могут быть поход в кино, шоппинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятие любимым делом.
9. Соблюдайте режим дня. Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Если ваш организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.
10. Обратитесь за помощью. Не нужно ждать, пока вам станет совсем плохо — чем раньше вы начнёте работу по улучшению своего психологического состояния, тем выше вероятность быстрого выздоровления. Лучше всего обратиться за эмоциональной помощью к человеку, которому вы доверяете и который с вниманием и участием отнесётся к вашей проблеме. Также можно обратиться к психологу/врачу-психотерапевту.