

## *Как улучшить психическое здоровье?*



Хорошее самочувствие ума характеризуется тем, что чувства руководствуются позитивные мысли. У здорового ума больше уверенности в вызовах жизни и он в хорошей форме, чтобы строить прочные и тесные отношения с другими людьми.

Есть явные свидетельства хорошего психического здоровья: хорошее настроение и жизненный энтузиазм, желание пробовать новое, открытое отношение к игре и, конечно, постоянное обновление жизненных планов.

### **Как добиться хорошего психического здоровья?**

- Во-первых, необходимо начать обращать внимание на тело. Нет ничего более верного, чем фраза «в здоровом теле здоровый дух». Заботиться о себе - значит хорошо спать, придерживаться сбалансированной диеты и регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Так же важно уважение, это сильная связь с людьми в окружении. Важно активно общаться с родственниками, друзьями или коллегами. Дайте время тому, кто важен.
- Выполняйте расслабляющие упражнения, которые нагружают организм в целом. Совмещайте с ними упражнения для глубокого и контролируемого дыхания. Это приводит в равновесие, а также влияет на способность развивать творческие процессы.
- Чтение книги, наслаждение музыкой, фотографирование восхода солнца или наблюдение звездного неба через телескоп - это, в свою очередь, вещи, которые помогут особенно стимулировать эмоциональный интеллект.
- Вступление в контакт с природой не только стимулирует благополучие, но также способствует состоянию покоя и рефлексии, которые необходимы и полезны для мозга.
- И, конечно, одна из самых важных вещей - это быть в хорошем контакте с самим собой, открыть и принять себя, попытаться преодолеть и любить. Это основные задачи, которые служат поддержкой для всех других видов деятельности и навыков.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервоедова Екатерина Васильевна