



Подготовила:
педагог-психолог Шереметьева Е.В.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Десятого октября во всем мире с 1992 года отмечается Всемирный день психического здоровья. Этот день оказался среди памятных дат календаря по инициативе Всемирной организации здравоохранения в связи с тем, что в настоящее время в мире существуют более 450 миллионов людей, больных психическими заболеваниями.

Всемирный день психического здоровья. Причем, росту заболеваемости (по мнению ВОЗ) способствуют информационные перегрузки и стрессы, которые стали привычным явлением, капля за каплей тратящими наше психическое здоровье.

Но что входит в понятие психическое здоровье и насколько оно важно для нас?

Психическое здоровье – это основа нашего физического здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, плодотворно работать и просто быть счастливым.

Кто может похвастаться длительным ежедневным переживанием состояния радости, интереса, удовольствия и счастья? Единицы. Зато с состояниями тревоги, напряжения, раздражения, усталости мы живем постоянно.

А наш мозг, по мнению известного российского нейропсихолога А.В. Семенович, имеет ограниченные энергетические ресурсы. И если мы направляем их на реализацию своих защитных установок, на негативные эмоции, на

конфликты, на переживание стресса, на переживание прошлого опыта, то тем самым обкрадываем свое здоровье. Ведь мозг управляет нашим организмом в целом. Ему приходится отражать порой вымышленные атаки внешней среды в ущерб себе. В результате нарушается его нормальное функционирование, а значит, страдает иммунитет, начинаются болезни. Например, боли в спине, бесплодие, высокое давление, частые простуды и т.д. – это все результат работы мозга, ориентированного на стресс.

Отсюда действительно можно сделать вывод, что психическое здоровье (=эффективное функционирование мозга) действительно основа нашего благополучия, нашей успешности и нашего физического здоровья.

Как помочь себе и своему мозгу стать более эффективными, ведь стрессы никуда из нашей жизни не деть? Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам находиться в позитивных эмоциях чаще:

- ✚ Учитесь останавливаться в суете жизни: находите время для прогулок, для спорта, для чтения «живых» книг, для творчества. Это снимет напряжение, даст вам отдых и позитивные эмоции.
- ✚ Пересмотрите свой режим и начните высыпаться. Повсеместное распространение «сов» среди людей говорит уже не об особенностях внутренних биологических ритмов, а о сбившихся ритмах мозга.
- ✚ Выпишите все, что вас раздражает, напрягает и вызывает негативные эмоции. Посмотрите на эти ситуации со стороны, замечая не только вклад общества и близких вам людей в их появление, но и свой собственный. Важно осознать свои негативные эмоции, понять, что они есть. Это позволит выйти из слияния с ними, а значит вы сможете управлять ими. Если сложно это сделать самостоятельно, обратитесь к психологу – состояние внутренней свободы и счастья вам обеспечено.
- ✚ Учитесь наслаждаться текущим моментом. Это единственное, что дано нам. Чаще человек живет в прошлом, в будущем или вообще в своем воображаемом мире. Конечно, нужно учитывать ошибки прошлого, строить планы на будущее. Но управлять своей жизнью мы можем только из настоящего. Вспомните все, что вызывает у вас приятные эмоции, это ваш список поддержки и восстановления ресурса. Каждый день делайте что-нибудь из этого списка для поддержания в себе радости.
- ✚ Учитесь удивляться и замечать интересные детали во всем, что вас окружает. Это поднимет вас над суетой и сделает более расслабленным.
- ✚ Узнавайте больше о себе и не бойтесь меняться. Перемены – основа эволюции, роста и развития.



Жизнь не в том, чтобы жить,
а в том, чтобы чувствовать, что живешь!