Психическое здоровье.

10 октября отмечают Всемирный день психического здоровья, которое все больше в последнее время подвергается проверкам на прочность.

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Как сохранить психическое здоровье?

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление заболевания.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

О самом важном для детей и взрослых – Важность психического здоровья трудно переоценить, ведь организм в целом находится под контролем нервной системы. Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Правильно питаться, чтобы быть спокойным. Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами. Так, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики постоянно проводят лекции среди населения, в частности уроки здоровья в школах по профилактике употребления наркотиков, алкоголя, никотина. Они угнетают нервную систему, это приводит к агрессии, депрессии и снижении памяти.

Также важно правильно питаться. Например, чрезмерное потребление сахара, соли, лука и газированных напитков может вызвать избыточное производство гормонов, которые увеличивают раздражительность. Правильное питание и достаточное количество воды стабилизируют эмоциональное состояние. Физическая активность способствует выработке гормонов радости – эндорфинов. Необходимо развивать позитивное мышление,

меньше обращать внимания на негативные моменты, больше – на положительные, улыбаться и заниматься тем, что интересно.

Если же не получается справиться самому, рекомендуем обратиться к психотерапевту.

Стресс – это нормально – На всех этапах жизни человечества происходят какие-то катаклизмы, и это нормально, когда общество реагирует психологическим напряжением. Стресс – адаптационная реакция. Не убеги первобытный человек от мамонта, то человечества и не было бы. Зачастую люди не умеют критически оценивать ситуацию, начинают ее гиперболизировать, вызывая у себя дополнительный стресс. Нужно уметь себя перенастраивать.

Аутоиммунная тренировка – Когда в Германии в 1930-х сменилась власть, они отправили экспедицию в Азию, чтобы изучить, почему буддисты такие спокойные, – рассказал Владимир Салмин. – После путешествия Иоганн Генрих Шульц написал книгу «Аутогенная тренировка». По сути – это йога для людей с западным менталитетом. Тренировку можно освоить за шесть-восемь месяцев. Для нас важны первые два упражнения: научиться успокаиваться и расслабляться. Тогда мы будем владеть собой в любой ситуации.

Все болезни от нервов. Подавленные чувства и эмоции являются психосоматической причиной заболеваний. – У человека пять чувств: страх, гнев, печаль, радость и любовь. Все остальное – эмоции. Нам с детства внушают, что нельзя проявлять негативные чувства и эмоции, и они накапливаются. Гнев приводит к сердечно-сосудистым и мочеполовым заболеваниям, болезням суставов. Чувство вины, которое называют ментальной тюрьмой, приводит к тому, что мы запрещаем себе радоваться. Это большая ошибка. Необходимо распознать свой страх – понять, реальный ли он или надуманный. Если нет угрозы, то продолжаем радоваться жизни! Желательно вести (обязательно ручкой) дневник своих состояний, анализировать себя, находить причины гнева и других эмоций. Уметь отдыхать, хорошо спать.

Но если вы пережили сильный стресс, и отдых не помогает, то лучше обратиться к специалисту.