

ОСНОВНІ ПОРАДИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я – це, насамперед, відсутність будь-яких відхилень і психічних захворювань. Але часом навіть цілком здорова людина перебуває в нестійкому стані і має проблеми в емоційній і психологічній сферах. І тому більш точне визначення поняття «**психічне здоров'я**» – це соціальне і психологічне благополуччя, яке дозволяє жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя.

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але потрібно не обмежуватися переживаннями, не зосереджуватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати дедалі новіші варіанти.

Не піддавайтесь емоціям, але й не пригнічуйте їх, налагоджуйте повноцінні відносини з людьми. Проживайте свої емоції письмово, а також за допомогою спорту – таким чином ви вивільняєте свої емоції і не завдаєте шкоди іншим людям.

Емоції – це імпульсивна реакція організму на події та явища зовнішнього світу. Емоції охоплюють наше тіло, розум й енергію. А значить впливають на настрій, самопочуття, працездатність.

- ✚ Зосереджуйтеся, якщо хочете з'ясувати сутність проблеми.
- ✚ Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення інших людей виробити вищу самооцінку, відчуйте свою значущість та індивідуальність.
- ✚ Ніколи не уникайте персональної відповідальності за свої емоції.
- ✚ Власну думку не лише виробляйте, а й висловлюйте.
- ✚ Прагніть самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.
- ✚ Не бійтеся помилок — просто визнавайте їх та своєчасно виправляйте.
- ✚ Не зловживайте кавою, алкоголем. Задовольняйте свої базові фізіологічні потреби. Не забувайте про регулярний відпочинок та здоровий сон.
- ✚ Постійно зосереджуйтеся на світлих та радісних сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я та сприятиме досягненню успіху.
- ✚ Якщо відчуваєте, що вас хтось образив, то скажіть цій людині про свої почуття, за допомогою «Я-ТИ-висловлювань». Ви не даєте оцінку людині, а лише її словам (діям) в цій ситуації, наприклад – «*я відчуваю себе...* (приниженою), *коли ти...* (на мене кричиш). Будь ласка, більше так не роби». Використовуйте такі звертання щоденно, щоб напрацювати навик конструктивного висловлювання емоцій.
- ✚ Пам'ятайте, про «*зону впливу*». Ви не можете і не маєте права впливати на іншу людину, її стан, почуття, світогляд. Ви відповідаєте лише за себе, свої почуття, думки, емоції, слова, а не сприйняття цього іншою людиною.
- ✚ Доведено, що чіткий розпорядок дня зменшує відчуття тривоги. Тому ведіть блокнот, планер, дотримуйтеся режиму сну та діяльності.
- ✚ Турбуйтеся про себе, свій організм. Спілкуйтеся з людьми, які вас надихають. Займайтеся творчою діяльністю, хобі.

Пам'ятайте, що міцне психічне здоров'я – це запорука повноцінного і щасливого життя!