***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 аналізованого поняття – 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.
* Емоції — це такі явища, що охоплюють наше тіло, розум й енергію. Тут важливо розрядити акумульовані почуття.
* 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.
* 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.
* Постійно зосереджуйтеся на світлих та радісних сторонах життя та подіях — це збереже здоров’я та сприятиме досягненню успіху.
* Пам’ятайте, що міцне психічне здоров’я – це запорука повноцінного і щасливого життя!

***Поради***

***щодо збереження психічного здоров’я***

Психічне здоров’я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності.

Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні (стресові), ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного (виснаження, загострення хронічних захворювань) і психологічного (депресії) здоров’я.

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги використовують антистресові програми поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо.

* Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла
* Раціональне харчування. Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої. Сприяють зняттю стресового стану – сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки.
* Фізичні навантаження. Подоланню стресу сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень.
* Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.
* Медитація. Поліпшує емоційний стан медитації – розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об’єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв. з покладеними на коліна руками і повернутими вверх долонями, при чому думки спрямовані у Космос.
* Народні засоби. Протягом тисячоліть людина емпірично з’ясувала, що подоланню нервово-емоційної напруги сприяє вживання настою з кропиви (без обмежень); нервозності – соку з сирого буряка; неврозів – настою з весняних листків берези; депресії і неврастенії – настою з коренів аралії. Використовують і інші рослинні засоби.
* Духовне очищення. Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об’єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина «під заряджається» енергією і нейтралізує негативні фактори.
* Прогресуючий техногенез пред’являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил для цього. Належна освіченість, доступність медичної інформації, індивідуальна зацікавленість у збереженні або відновленні задовільного стану здоров’я, культура праці та побуту, психічного життя, своєчасне звертання за необхідності до лікаря сприяють гармонізації духовних і фізичних можливостей людини.