

Как улучшить ментальное здоровье !



В современном мире мы наблюдаем постоянное ускорение темпа жизни и увеличение потока информации, что неизбежно приводит к значительному повышению уровня стресса. В такой сложной обстановке возможность сохранения и совершенствования психологического здоровья становится важным качеством современного человека.

Главная причина, почему важно беречь свое душевное здоровье, — это неразрывная связь между психологическим и физическим состоянием. Давно известно, что длительный стресс и чрезмерное беспокойство провоцируют развитие серьезных заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, ослабляют иммунитет, могут усиливать симптоматику других заболеваний общего профиля. В тоже время люди, заботящиеся о состоянии своего ментального благополучия, могут полноценно радоваться жизни, выстраивать вокруг себя здоровые межличностные отношения, способны быстрее адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Чтобы повысить психическую устойчивость, стать ментально здоровым или поправить душевное здоровье, соблюдайте несколько простых правил:

- ✓ **Общайтесь.** Человеку не свойственно жить в изоляции, поскольку он существо социальное. Окружайте себя позитивными и понимающими людьми, выражайте чувства словами и поступками.
- ✓ **Заведите дневник благодарности.** Каждый день записывайте все моменты, за которые вы благодарны. Список должен состоять из 3-10 пунктов.
- ✓ **Воспринимайте себя таким, какой вы есть.** Отсутствие любви к себе проявляется чувством вины, стыда, ведет к депрессии. Не стремитесь постоянно получать признание и одобрение других людей.
- ✓ **Не копите негативные эмоции в себе.** Любой негатив, который вы носите в себе, негативно влияет на психическое и физическое здоровье. Поэтому от него нужно избавляться, но здоровыми способами. Можно просто выговориться близкому другу,

заняться спортом. Некоторые предпочитают стрельбу в тире или битье посуды в безопасных местах. Другим нравится написать все плохое на листе, сжечь или привязать к воздушному шару и отпустить.

✓ Умейте проигрывать. Нужно вовремя понимать и принимать ситуации, в которых вы ни на что не можете повлиять. Этот навык поможет вам сохранить психическое и физическое здоровье.

✓ Устанавливайте личные границы. Если вас будут постоянно контролировать, подавлять и наказывать, то вы потеряете чувство собственной свободы и значимости.

✓ Умейте ставить цель и двигаться к ней. Чтобы избежать разочарования, цели должны быть реальными. Или нужно разбить одну большую цель на несколько маленьких.

✓ Меняйте негативное мышление на позитивное. Не нужно каждый день поглощать тонны отрицательной информации, критиковать соседей и существующие порядки.

✓ Развивайте таланты. Чем больше вы знаете и умеете, тем интереснее ваша жизнь, выше самоуважение. Делайте интересные проекты, ведите блоги и пишите полезные статьи, рисуйте, пойте, танцуйте.

✓ Будьте щедрым и полезным для других. Любая благотворительность и помощь другому человеку повышает самоуважение, что положительно отражается на эмоциональном и психическом здоровье.

✓ Чаще гуляйте на природе, замечайте красоту в окружающем мире. Это один из самых доступных способов, чтобы вернуть душевное спокойствие.

✓ Каждый день находите повод для положительных эмоций. Хороший фильм, интересная книга или выставка, вкусная еда, общение с любимым человеком.

Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, необходимо обратиться к психологу или психотерапевту.

Рекомендация! Заведите домашнего питомца. Это самый простой способ каждый день получать порцию безусловной любви.

Психолог УЗ «Горецкая ЦРБ» Брыгина К.А.