

Как сохранить психологическое здоровье?

Психологическое здоровье необходимо для нашего благополучия.

Эмоционально здоровые люди:

- уверены в себе;
- имеют чувство собственного достоинства и веру в себя;
- ценят свое мнение больше, чем мнение других;
- способны справляться со стрессовыми ситуациями.

Это не означает, что у эмоционально здоровых людей не бывает проблем и неудач, ощущения беспокойства, физического напряжения и тревоги. Как и все остальные они также время от времени испытывают переживания. Разница состоит в том, как они справляются с тревогой и напряжением.

Как же сохранить психологическое здоровье?

Примите наши советы:

- 1** Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие. Чем больше приятных моментов происходит в Вашей жизни, тем лучше будет общее состояние.
- 2** Помните о своем теле. Сбалансированное питание, полноценный ночной сон (7-8 часов), ежедневные прогулки на свежем воздухе и достаточный отдых – залог хорошего самочувствия.
- 3** Добавьте в свою жизнь физкультуру, спорт или танцы. Это поможет отвлечься от тревожной ситуации. Телесная активность соединенная с положительными эмоциями благоприятно влияет на настроение. Важно учитывать Ваши физические возможности, предпочтения и интересы.
- 4** Минимум один раз в неделю занимайтесь любимым делом: хобби, чтением книг, общением с друзьями, походом в кино – тем, что приносит Вам радость. Запланируйте свое любимое дело и выполняйте его минимум 1 раз в неделю.
- 5** Делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление. Для снятия напряжения постарайтесь дышать глубоко и спокойно: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – выдох на 6 счетов.
- 6** Не бойтесь просить помощи у окружающих, если чувствуете, что Вам это необходимо.
- 7** Найдите свое место, где можно отдохнуть, набраться душевных сил и забыть о проблемах. Это может быть ближайший парк, лес, берег реки или любимое кафе.
- 8** Добавьте в свою жизнь благодарность. Выражение благодарности другим и даже себе самому улучшает самочувствие и настроение.
- 9** Используйте официальные источники для получения информации. Не используйте постоянно социальные сети в качестве средства расслабления и отдыха.
- 10** Принимайте сложившуюся ситуацию именно такой, какая она есть. Будьте здесь и сейчас. Не додумывайте, не решайте ничего за других. Вы отвечаете только за свои поступки!



ПОМНИТЕ! Эти советы являются основой для сохранения психологического здоровья. Однако, если Вы чувствуете, что не справляетесь с эмоционально сложной ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к психологу.

В Республиканском центре общественного здоровья и медицинской профилактики профессиональные психологи готовы Вам помочь.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МР



Запись на индивидуальную консультацию по номеру телефона:

8 (3412) 93-03-06