**КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Психическое здоровье** (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Позитивный аспект психического здоровья подчеркнут в данном ВОЗ определении здоровья, которое содержится в ее уставе: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов".

Уровень психического здоровья человека в каждый момент его жизни определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Ухудшение психического здоровье связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия и т. д.

**Что необходимо, для того, чтобы быть психологически здоровым?**

**1. Принимайте себя такими, какие Вы есть.**

Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

**2. Умейте проигрывать.**

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в переделах той ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

**3. Учитесь строить и поддерживать отношения.**

Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

**4. Помогайте другим.**

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

**5. Стремитесь к свободе и самоопределению.**

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но если мы хотя бы незначительно согласны с ними, то ощущение нашего самоопределения сохраняется.

**6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

**7. Верьте и надейтесь.**

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.

**8. Сохраняйте сопричастность.**

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

**9. Наслаждайтесь прекрасным.**

Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.

**10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими.**

Основной принцип дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

**Реализация заложенной в нас энергии по максимуму — вот самый верный способ сохранить свое психологическое здоровье.**

**Простые правила сохранения и укрепления психического здоровья:**

1. Прежде всего, соблюдайте всем известные советы по поддержанию общего здоровья:

* правильно чередовать работу и отдых, физическую и умственную нагрузку
* поддерживать здоровый сон, здоровое питание
* заниматься физкультурой, спортом, активным хобби (танцы, турпоходы и др.)
* избегать вредных привычек.

2. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Прекратите ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев. Научитесь замечать и радоваться самым простым вещам: долгожданному отпуску, хорошей погоде, неожиданной удаче.

3. Старайтесь поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми.

4. Научитесь управлять своими эмоциями и гневом. Старайтесь регулировать поведение изнутри, а не ждите похвалы или оценки со стороны окружающих. Выбирайте и создавайте собственное окружение, которое отвечает вашим психологическим установкам и потребностям.

5. Ставьте перед собой реальные цели. Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни.

6. Стремитесь к самосовершенствованию, реализации себя. Важный аспект — открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчаст­ных людей редко бывает много интересов в жизни.

7. Физическая активность тесно связана с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики.

8. Запомните – если вы не в силах что-то изменить, не следует из-за этого переживать, ваше утерянное здоровье и нервы не помогут разрешить ситуацию.

***Самое последнее: если вы чувствуете, что не в состоянии преодолеть стресс, появление болезненных проявлений психики, которые не проходят и мешают вашей жизни – обратитесь за помощью к специалистам: психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру. Сделайте это вовремя.***