Секреты психического здоровья человека

Наши предки не подвергались воздействию стрессовых раздражителей в таком количестве, как мы, поэтому многие из них могли доживать до 100 лет. Мы же, живем в таком мире, где очень многие вещи, не способствуют сохранению психического здоровья и равновесия. Поэтому, очень важно в наши дни заботиться не только о состоянии своего телесного здоровья, но также беречь и психику.

Советы по сохранению психического здоровья

Каждый пережитый стресс оставляет отпечаток не только на психике, но и на телесном здоровье. Поэтому, очень важно выработать эффективные механизмы защиты от негативного воздействия стресса. Выработать в себе стрессоустойчивость можно с помощью медитации, молитвы, специальных психологических упражнений или других, подходящих вам способах.

1. Для сохранения своего психического здоровья очень важно обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон. Во время сна, наша нервная ткань восстанавливается, а недостаток или же какие-либо другие проблемы с ним, приводят к ее истощению.
2. Каждый день в мире происходит очень много ужасных событий, о которых нам знать вовсе не обязательно. Поэтому, поменьше слушать новости – так вы сохраните свою психику и убережетесь от негативных эмоций.
3. Уберегите себя от ненужных переживаний и дел. Научитесь смело и без ненужных угрызений совести отказывать, когда понимаете, что не хотите или не можете взять на себя ответственность за какое-то дело. Это ваша жизнь и вы вправе ей распоряжаться так, как вы хотите, не чувствуя вину за то, от чего отказываетесь.
4. Не откладывайте важные дела на потом, чтобы не включать реактивный режим, для того, чтобы успеть всё сделать. Привычка откладывать важные дела на потом негативно влияет на психическое здоровье.
5. Наш мозг не в состоянии длительное время выполнять сложные задачи, поэтому позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной работы.
6. Вовремя выявляйте и отдаляйте от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает. В противном случае, эти «энергетические вампиры» с удовольствием высосут из вас всю жизненную энергию, доведут вас до невротического состояния.

7. Научитесь не копить в себе негативные эмоции, а избавляться от них сразу, как только вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.
8. Научитесь не давать обещания, которых вы не сможете выполнить, ведь они выматывают вас эмоционально, а из-за длительных переживаний, ваша психика становится нестабильной, вы легко раздражаетесь и не способны противостоять стрессу.
9. Очень полезно для психического здоровья периодически сменять обстановку. Поэтому, разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще, хотя бы по своей области. Открывайте что-то новое в своём родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться. Положительные эмоции заряжают нервную систему энергией, мобилизуют скрытые резервы организма, повышают умственную и физическую работоспособность, выносливость.
10. Исключите эмоционально-стрессовые факторы при взаимоотношениях в трудовом коллективе.
11. Соблюдайте высокую культуру отношений в семье, на улице, в транспорте и других общественных местах.
12. Постарайтесь вообще отказаться от употребления энергетических напитков, так как они, являясь мощным стимулятором, преждевременно изнашивают нервную систему.
13. Очень важно умерить потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, или свежевыжатый сок грейпфрута.

Укреплению психического здоровья на протяжении всей жизни способствует профилактика депрессий. Она даёт возможность обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости.

Берегите себя, своих близких, коллег и просто окружающих вас людей.

З.А. Свинтицкая – фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы.