

Укрепление психической устойчивости.

Психическое здоровье – это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но порой, даже полностью здоровый человек, находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах. И поэтому более точное определение рассматриваемого понятия – это ***социальное***



и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь.

Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой.

Как укрепить психическую устойчивость? Как сохранить психическое здоровье?

Так как психическое здоровье зависит от множества факторов, то и действовать нужно комплексно.



1. Соблюдайте режим дня.

Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь.

Польза стабильного распорядка:

- *Снижение тревоги:* предсказуемость действий дает мозгу чувство контроля и безопасности;
- *Баланс гормонов:* сон в одно и то же время улучшает выработку мелатонина и держит под контролем гормон стресса — кортизол;
- *Ясность ума:* пропадает постоянная усталость от мелких решений, улучшается память и концентрация внимания.

2. Правильно и сбалансировано питайтесь.

Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. И особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты.



Связь кишечника и мозга:

- *Серотонин:* До 90% гормона радости вырабатывается в кишечнике при участии полезных бактерий;
- *Воспаление:* Фастфуд и сахар вызывают скрытое воспаление, которое усиливает тревожность и симптомы депрессии;
- *Бактерии:* Разнообразная растительная пища питает полезную микрофлору, улучшая стрессоустойчивость;

Важные элементы и продукты:

- *Витамины группы В и D:* Их нехватка ведет к быстрой утомляемости, апатии и сбоям в нервной системе;
- *Омега-3 жирные кислоты:* Содержатся в рыбе и орехах, защищают клетки мозга и поддерживают хорошее настроение;
- *Сложные углеводы:* Цельные злаки и овощи дают стабильный уровень сахара, предотвращая резкие перепады настроения и злость.



3. Займитесь спортом.

Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

Главные плюсы спорта для мозга:

- *Меньше стресса:* спорт убирает зажимы в теле и снижает уровень гормона стресса;

- *Гормоны счастья:* тело выделяет эндорфины, дофамин и серотонин, которые улучшают ваше самочувствие;
- *Крепкий сон:* после активного дня вы быстрее засыпаете, а сон становится глубже;
- *Ясный ум:* улучшается приток крови к мозгу, вам проще думать и концентрироваться.

4. Занятие любимым делом. Если основная деятельность человека не связана с любимым делом, важно уделять достаточно времени для хобби. Это поможет снять накопившееся напряжение. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции. Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие.



5. Перемена образа мышления.

Стремитесь как можно реже сталкиваться с негативом, меньше проводите времени у телевизора, компьютера, избегайте контактов с неприятными людьми. Ищите плюсы во всем, что вас окружает. Прекратите выражать недовольство всем,

от повседневной жизни до ситуации в мире. Не падайте духом, как бы тяжело ни складывались обстоятельства. Не проводите аналогии между собой и кем-либо кроме себя в прошлом. Позитивно смотрите на жизнь во всех отношениях.

6. Ищите поддержку и помощь.

Поддержка и понимание со стороны окружающих помогают справляться со стрессом и трудностями. Обсуждение проблем с личным кругом может помочь снизить градус вашего отношения к



проблеме и поможет перейти к стадии её решения. Взаимодействие с другими людьми позволяет чувствовать себя ценными и важными для общества, повышает нашу самооценку. Качественно общайтесь с друзьями и близкими, знакомьтесь с новыми людьми, посещайте культурные мероприятия и разные активности, будьте готовы прийти на помощь родным, это сплотит вас и даст чувство уверенности в себе. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.

7. Расслабляйтесь перед сном.

Определите для себя способы расслабления. Расслабляющие процедуры и



и упражнения улучшают настроение и снижают риск развития психических расстройств. Аспект этот сугубо индивидуальный: для кого-то баня – это расслабление, а для кого-то нет. Составьте

свой список для расслабления. Примером может стать прослушивание музыки, ароматерапия, глубокое дыхание, ванна с солью, прогулка по улице, танец живота, йога и многое другое.

8. Следите за своим здоровьем.

Физическое и психическое здоровье тесно связаны. Гораздо легче сохранять эмоциональную стабильность, когда нет физических проблем. Регулярно занимайтесь диагностикой, так вы предупредите заболевания и будете более спокойны за свое здоровье.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Ощущение счастья и удовлетворенности жизнью являются залогом благополучия во всех сферах. Установлено, что люди, которым присущи оптимизм и отсутствие переживаний из-за неприятностей, реже болеют и меньше подвержены нарушениям в работе организма. Помните, что крепкое психическое здоровье – это путь к достижению поставленных целей и реализации своего потенциала. Для формирования позитивного мышления важно не то, что происходит вокруг, а то, как мы это воспринимаем.



Будьте здоровы!!!