

Как сохранить свое психическое здоровье?

Жизнь современного человека переполнена постоянными стрессами. Жизнь проходит в постоянных бегах от работы домой, от дома к месту учебы и так далее. Человек все время подвергается внешним негативным факторам и стрессам во время передвижения в городском транспорте. Ещё проблемы, конфликты и непонимание как дома, так и на работе, информационная перегруженность - все это пагубно влияет на нас.

По данным медицинской статистики, у современного населения наблюдается увеличение случаев заболеваний, связанных с психикой, в том числе, и у молодежи. Среди всех участвовавших случаев чаще всего наблюдаются нервные срывы, неврозы, шизофрения, депрессии, что приводит к замкнутости и даже к суициду. Как же сохранить свое психическое здоровье в столь сложном мире и снизить влияние вредных факторов?

Специалисты утверждают, что душевно здоровый человек – это тот, кто правильно воспринимает все, что с ним происходит, принимает адекватные решения и действует в соответствии с ними. Вообще основными составляющими уравновешенности, адекватности являются душевный комфорт, потребность в общении, самореализация и умение находить выход из стрессовых ситуаций. Доказано, что большинство телесных заболеваний непосредственно связано с нервными недугами. К примеру, большинство кожных заболеваний, а также гастрит, часто возникают в результате стрессовых переживаний.

Существуют рекомендации, которые помогут вам обрести душевное спокойствие:

- Труд. Физический и умственный труд является самым лучшим лекарством от депрессий и стрессов;
- Увлечение спортом, хобби. Эти виды деятельности заставляют забыть о всех невзгодах и расстройствах, придают чувства бодрости и удовольствия;
- Соблюдать нормальный режим дня (здоровый сон, питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе);
- Обрести смысл жизни (забота о семье и детях, волонтерское движение, помощь окружающим и т. д.);
- Исключить из своей жизни все вредные привычки;
- Находить во всех жизненных ситуациях, даже самых сложных, позитив;
- Находить время для отдыха (при возможности на время покинуть привычное окружение и поехать отдохнуть на природу, в горы, на море и так далее).

Вопрос о том, как сохранить психическое здоровье, надо решать комплексно, учитывая ваше окружение. Возможно, вас раздражают конфликты с близкими людьми. Поговорите с ними, попросите помочь в выполнении вышеуказанных рекомендаций. Вам надо себя отвлечь от жизненных невзгод, вновь обрести спокойствие и уверенность. И тогда мир вокруг вас вновь наполнится яркими красками.

Когда стресс превратился в привычку, и Вы замечаете, что с Вашей психикой что-то не так (перепады настроения, слезливость, апатия, вспыльчивость), рекомендуется обратиться к специалисту – психиатру, психотерапевту или психологу. Бояться этого не нужно, но нужно знать, что психотерапевтические занятия далеко не самое приятное дело. Вам придется рассказывать постороннему человеку подробности своего существования, говорить о чувствах и переживаниях, выслушивать советы и рекомендации. Зато Ваше **психическое здоровье** вернется к норме, и Вы снова почувствуете вкус жизни.

Раздражительность, обида, зависть, усталость, стресс – далеко не лучшие помощники в жизни.

Душевного Вам равновесия!