

Психологическое здоровье



Правильное питание и режим дня

Важность здорового и сбалансированного питания для поддержания оптимального физического здоровья давно признана — вы есть то, что вы едите.

Действительно, есть продукты, которые могут помочь почувствовать себя более активными и общительными, но также есть большое количество еды, которая может обострить у нас чувство беспокойства или нервозности. Следите за своим рационом.

Коррекция питания часто помогает при не мотивированной тревоге, чувстве беспокойства и т.д. Прием пищи должен быть спокойным и расслабленным процессом. Не стоит использовать еду как способ справиться со стрессом.

Режим дня – это правильное распределение времени на работу и отдых или можно сказать - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. От распорядка дня зависит не только настроение, но и здоровье в целом. При соблюдении режима человек

становится физически активной и лучше усваивает информацию, а полноценный сон повышает работоспособность.

Физическая активность

Любая физическая активность (ходьба, бег, спортивные игры, занятия спортом и тд) оказывает позитивное психологическое воздействие.

Физические упражнения не только укрепляют организм, но и способствуют образованию эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика.

Хобби

Ученые уверены, что люди должны отдыхать друг от друга и у каждого члена семьи должно быть свое индивидуальное занятие, свои пристрастия, свое хобби.

Уделяя время своему любимому занятию вы сможете избавиться от стресса и уныния. Любимые дела очень хорошо влияют на психику, успокаивают человека, помогают восстановиться после напряженного дня.

Хобби делает жизнь ярче и интересней. Чаще всего увлечения бывают такими, где человек может проявить свои способности и таланты, быть активным. Получать удовольствие от процесса —это одно из условий любимого занятия (хобби).

Увлечения не должны быть продолжением работы. Лучший отдых – это смена деятельности. Желательно, чтобы хобби было противоположным по активности и концентрации внимания основной работе.

Позитивное времяпрепровождение

Пустое, на первый взгляд, времяпрепровождение, но оно необходимо, так как дает нам заряд положительной энергии. Это игры, болтовня с позитивными людьми, шопинг и т.д.

Искоренение вредных привычек

В стрессовых состояниях человек начинает больше курить, ищет спасение в алкоголе, но это не помогает, а наоборот, наносит большой вред. Сюда же можно отнести телевидение. Новости, сериалы и криминальные сводки усугубляют состояние человека. Рекомендуется исключить просмотр таких передач по максимуму.

Эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Это важный фактор психологического здоровья. Нужно научиться управлять своими эмоциями, используя методы релаксации; развивать уверенность в себе, повышать самооценку

Способы укрепления психологического здоровья

Психологическое здоровье является важным компонентом счастливой и успешной жизни. И чтобы поддерживать его на высоком уровне, необходимо следовать простым советам, схожим с мытьём рук для соблюдения личной гигиены. Рассмотрим несколько таких советов, которые могут упростить жизнь и сделать вас более эмоционально устойчивым и психологически здоровым.

1. **Делайте одновременно только одну вещь.** Человеческий мозг способен сосредоточиться только на одной вещи в один период времени. Те, кто делает несколько вещей одновременно, на самом деле переключаются с одной на другую много раз подряд, что уменьшает эффективность и качество выполнения каждой из них.
2. **Тренируйтесь.** Для поддержания высокого уровня энергии и хорошей физической формы современный человек должен заниматься физическими упражнениями минимум 200 минут в неделю, т.е. 30-40 минут в день. Физические нагрузки напрямую улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.
3. **Заведите хобби.** Смена деятельности после работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.
4. **Мечтайте.** Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.
5. **Коллекционируйте позитивные эмоции.** В конце дня фокусируйте своё внимание не на проблемах и неудачах, а на положительных моментах и удачных ситуациях. Это изменит вашу призму фокуса и сделает ваши решения, основанные на вашем восприятии, удачно-ориентированными, т.е. ваши решения будут приниматься вами исходя из стремления испытать положительные эмоции, а не избежать отрицательные.
6. **Транслируйте положительные ожидания.** В нашем сознании всегда звучат какие-то мысли. Вам надо научиться контролировать этот поток. Сильные мысли обычно преобладают. Но наше сознание не способно концентрироваться на нескольких мыслях одновременно. Поэтому вместо отчаянных попыток заглушить негативные мысли — просто замените их позитивными.
7. **Установите личные цели.** Цели — это самый важный инструмент в нашей жизни. Он способен изменить всю нашу жизнь кардинальным

- образом. Ставьте цели. Работайте с ними. Учитесь и достигайте. Чтобы была мотивация, должен быть мотив. Цели — это и есть этот мотив.
8. Ведите дневник. Или выражайте себя, свои мысли и эмоции любым другим способом, который вам больше подходит. Танцуйте, рисуйте, пишите стихи, делайте всё, что поможет поделиться вам с этим миром. Такая практика сделает вас внимательнее, увереннее в себе и даже может повысить ваш иммунитет.
 9. Юмор. Нельзя относиться к жизни слишком серьезно, иначе не выжить. Поэтому иногда нужно обращаться к хорошему юмору, чтобы отойти назад и расширить восприятие какой-нибудь ситуации. Однако следует отличать юмор от сарказма. Хорошим юмором нужно делиться с окружающими. Хороший сарказм лучше держать при себе.
 10. Помогайте другим. Помогая другими людям, вы помогаете себе. Ведь чем больше успешных людей будет вокруг вас, тем успешнее будете и вы сами. Подумайте над этим.
 11. Побалуйте себя. Приготовьте себе вкусную еду, сделайте пенную ванну, купите себе новый велосипед. Радуйте себя чем-то приятным и будьте благодарны сами себе за это.