



10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. Фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я.

За визначенням ВООЗ, **психічне здоров'я** – це стан душевного благополуччя, яке дає кожній людині можливість здійснювати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, плідно працювати. Порушення душевного благополуччя, душевної рівноваги може спричинити розлади психіки та поведінки.

Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Люди борються з ними, не замислюючись про те, що потрібно не боротися, а не допускати їх. Сучасне життя само по собі сприяє стресам: зміни в житті політичному, економічному, негаразди на роботі, та й просто поїздка в громадському транспорті призводять до того, що людина зі своїми стресами починає миритися, а так і до депресії недалеко.

Психологічне здоров'я – динамічна гармонія людини: внутрішня (фізичного тіла, його думок і почуттів) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою, космосом).

Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих

стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.



Найбільш ефективними способами підвищення стресостійкості та профілактики психічного здоров'я є наступні:

1. Визначте природу свого стресу: знайдіть першопричини. Знайдіть час побути наодинці із собою і записати в блокноті все, що викликає у вас занепокоєння.
2. Складіть план по зменшенню впливу стресу на ваше життя. Включіть до свого режиму дня обов'язковий відпочинок. Виявивши джерела стресу, намагайтеся менше приділяти їм часу. Замініть це заняттям хобі, спілкуванням з приємними для вас людьми, рідними, близькими.
3. Поділіться своїми проблемами з іншими людьми. Це можуть бути друзі, родичі та колеги. Не залишайтеся наодинці зі своїми переживаннями.
4. Якщо можливо, вирішуйте тривожні ситуації невідкладно. Не приховуйте образи, одразу вирішуйте робочі/учбові конфлікти. Якщо стрес викликають невизначені події і сценарії, продумайте їх детально і прийміть рішення настільки швидко, наскільки це можливо.
5. Уникайте або максимально обмежуйте час спілкування з людьми, які вам не приємні.
6. Вчіться справлятися зі стресом. Будьте зібрані і стримані, намагайтеся контролювати прояв негативних емоцій стосовно оточуючих.

7. Підтримуйте фізичну активність. Заняття спортом, медитативні техніки, свіже повітря і фізичні навантаження допоможуть зняти психічну напругу.
8. Робіть масаж, приділіть щодня хоча б 20 хвилин розслабленню.
9. Правильно харчуйтеся, уникайте надмірного вживання алкоголю, кофеїну, краще відмовитися від шкідливих звичок повністю.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.



БУДЬТЕ АКТИВНІ!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



Самые "антистрессовые" продукты

Твердый сыр



Шоколад

Бананы



Овсянка



Перец чили



Лосось



Семечки подсолнечника

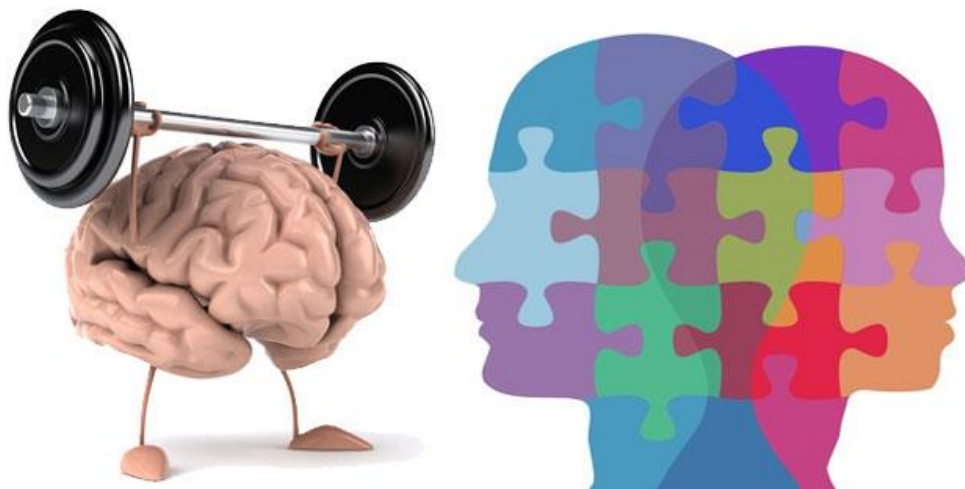


10. Дотримуйтеся графіка сну, максимально ефективно використовуйте час, щоб не лягати спати надто пізно. Не дивіться телевизор перед сном, краще почитайте хорошу книгу або послухайте спокійну негучну музику. Намагайтеся мінімізувати сторонні шуми і подразники, коли засинаєте.

Психічне здоров'я кожного в першу чергу залежить від нього самого і його близьких. Задача кожної сучасної людини зберігати свою душевну рівновагу, бути готовою до стресових ситуацій, і за необхідності звертатися за допомогою, а не пускати на самоплив симптоми перевантаження, депресії, емоційної нестійкості.



Якщо ви відчуваєте, що не в змозі скористатися цими порадами і самостійно впоратися зі стресами і проблемами у вашому житті, обов'язково зверніться за професійною допомогою. Це допоможе уникнути можливих негативних наслідків стресу. Не займайтеся самолікуванням без консультації фахівця!



**Будьте уважними один до одного та оберігаймо
власне психічне здоров'я.**

Соціальний педагог Ю. Самойленко