

9. Отказывайтесь от телефона на 30 минут в день

Конечно, никто из нас не мог бы позволить себе еженедельно отказываться от телефона на сутки.

Но планета не прекратит вращаться, если вы отключите свой гаджет хотя бы на 30 минут в день.



10. Задавайте вопросы

Психически сильные люди говорят, что существует одна вещь, которая изменила их жизнь кардинальным

образом. Это ответы на вопросы, которые они задавали. Спрашивать — не значит выглядеть глупо. Наоборот, это покажет, что вы хотите учиться и понять свои возможности.

11. Не забывайте благодарить

Успешные люди говорят о том, что они приучили себя благодарить день за что-нибудь одно, пусть даже самое незначительное. Даже радость от простой чашки кофе помогает не останавливаться на достигнутом и поддерживает хорошее настроение.



12. Пойте в душе

Пение в душе повышает настроение и стимулирует выработку эндорфина и Окситоцина. Эти гормоны приносят удовольствие и помогают расслабиться



13. Найдите время, чтобы просто посмеяться.

Пообщайтесь с другом, который поднимает вам настроение, посмотрите комедию или милые видеоролики в Интернете. Смех помогает уменьшить беспокойство.

14. Практикуйте прощение.

Люди, которые умеют освобождаться от гнева и обиды, обладают более крепким психическим здоровьем и в целом чаще бывают удовлетворены своей жизнью.



Психическое здоровье каждого человека в первую очередь зависит от него самого и его близких. Задача каждого современного человека сохранять свое душевное равновесие, быть готовым к встрече стрессовых ситуаций, и при необходимости обращаться за помощью, а не пускать на самотек симптомы перегрузки, депрессии, эмоциональной неустойчивости.



Курганская областная
универсальная научная
библиотека им. А. К. Югова

Азбука психологического здоровья

Психологическое здоровье человека – это не только душевное, но и личностное здоровье, умение четко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Нас, конечно, ждут большие дела и свершения, но иногда стоит обратить внимание на детали. Маленькие, но уверенные шаги помогут сохранить и укрепить психическое здоровье, столь необходимое сегодня.

Итак, начнем...



1. Читайте интересные книги хотя бы раз в месяц

Чтение о том, как другие люди преодолевают препятствия и добиваются успеха, может дать Вам большой глоток вдохновения и изменить взгляды на жизнь.

2. Завтракайте каждый день

Не выходите из дома, не позавтракав.

Вашему мозгу необходимо топливо для того, чтобы эффективно функционировать. Если Вы из тех людей, кто не завтракает, перекусите хотя бы бананом, этого вполне достаточно.



3. Спите по ночам

Ваша психика нуждается в поддержке. Вам необходимо крепко и спокойно спать

по ночам. Пока Вы спите, Ваш мозг занимается тем, что удаляет лишнюю информацию, негативные эмоции, накопившиеся за рабочий день.

4. Прогуляйтесь в парке

Мозгу тоже нужен отдых, причем регулярный. Когда вы прогуливаетесь в парке, вдали от шумного города, дороги, вы можете взять передышку для мозга, что поможет потом сконцентрироваться на решении каких-то проблем.



5. Вздремните

Исследования показали, что даже 10-минутный сон улучшает

концентрацию, производительность труда и настроение. Если Вам кажется, что это не так, попробуйте расслабиться и полежать в тишине с закрытыми глазами те же самые 10 мин.



6. Говорите НЕТ почаще

Чем труднее Вам отказывать людям тем чаще Вы испытываете стресс. Морально стойкие люди знают: говорить НЕТ – это нормально!

7. Освободите один час в неделю для своих личных дел

Вы проводите максимум времени за продуктивной работой. Но не менее важно оставаться в одиночестве и отгораживаться от других людей, пусть и ненадолго. Это полезно для Вашего психического здоровья, креативности и трудоспособности.



8. Разгадывайте кроссворды в выходные дни.

Нет ничего лучше, чем в выходной день поваляться в

кровати и разгадывать кроссворд, сканворд или sudoku. Наслаждайтесь процессом разминки для мозга и тренируйте свой ум.