

10 октября – Всемирный день психического здоровья



С целью привлечения внимания социальных структур общества к проблеме психического здоровья ежегодно, начиная с 1992 года, по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

Сохранение, укрепление и профилактика психического здоровья имеет большое значение для здорового образа жизни. Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения психического здоровья обычно выделяют несколько критериев:

➤	Осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я».
➤	Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
➤	Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам
➤	Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
➤	Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
➤	Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
➤	Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В повседневной жизни эти критерии проявляются в степени интегрированности личности в общество, гармоничности их содействия, уравновешенности, духовности, включении в систему жизненных ценностей следования принципам доброты и справедливости, стремлении к саморазвитию. Другими словами, психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

В случае, когда человеку несвойственны эти качества, можно судить о психическом нездоровье. Оно проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек, пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности по отношению к окружающим.

Известный писатель, психолог и педагог Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает читателям следующие советы:

1.	«Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое».
2.	«Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть в работе, иначе он иссохнет от отчаяния».
3.	«Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».
4.	«Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»
5.	«Считайтесь с неизбежным».
6.	«Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки».

Вот несколько современных способов профилактики психического здоровья и уменьшения стресса:

I. Определите природу своего стресса: найдите первопричины. Старайтесь смотреть на проблему глобально. Если вам не хватает денег, то дело, скорее всего, не в маленькой зарплате, а в работе, которую вы не любите. Найдите время побыть наедине с собой и записать в блокнот все, что вызывает у вас беспокойство.

II. Составьте план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы сделать борьбу со стрессом методичной. Включите в свой режим дня обязательный отдых. Выявив источники стресса, старайтесь уделять им меньше времени. Например, если общение с определенными людьми вызывает напряжение, сведите его к минимуму. Не перегружайте свой график работой. Найдите время для хобби, общения с близкими и друзьями. Признайте, что не способны контролировать всё. В жизни вокруг вас всегда будут стрессовые элементы, но их влияние можно минимизировать. Устранив причины стресса, зависящие от вас, можно научиться преодолевать и внешние негативные элементы.

III. Поделитесь своими проблемами с другими людьми. Это могут быть родственники, друзья или коллеги по работе. Так вам не придется иметь дело с вашим стрессом в одиночку, а взгляд со стороны поможет найти эффективное решение проблемы.

IV. Устраняйте стресс, решайте тревожные ситуации сразу. Не таите обиды на друзей и близких – сразу открыто обсуждайте с ними все противоречивые моменты. Точно так же немедленно решайте рабочие конфликты и ссоры. Если стресс вызывают неопределенные события и сценарии, продумайте их детально и примитесь за решение настолько быстро, насколько это возможно.

V. Тратьте меньше времени на контакты с негативными людьми и найдите друзей среди позитивных личностей. Они способны сделать вашу жизнь счастливее.

VI. Учитесь справляться со стрессом. В конфликтных ситуациях всегда думайте, прежде чем говорить. Помните, что другие люди также подвержены влиянию различных негативных факторов, будьте добрее и снисходительнее. Лучше быть счастливым, чем правым, поэтому нужно уметь промолчать в определенный момент и отказаться от критики.

VII. Минимизируйте проявление стрессовых ситуаций. Если раздражает дорога на работу, слушайте легкую музыку в пути. Не спешите, отводите себе достаточно времени на подготовку важных событий (свадьбы, отпуска).

VIII. Занимайтесь физической активностью. Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Плавание расслабляет мысли, йога учит держать сознание под контролем, командные виды спорта способствуют общению и взаимопониманию, туристические походы сближают, закаляют дух, помогают быть ближе к природе.

IX. Размышляйте. Выделите 20 минут в день для медитации. Полностью расслабьтесь в это время, сконцентрируйтесь на вдохе, очистите свой разум от беспокойных, негативных мыслей. Медитация прекрасно помогает снять стресс и привести в норму психическое состояние.

X. Делайте массаж. Это отлично расслабляет после напряженного дня. Разминать шею, плечи можно самому, а можно попросить сделать массаж члена семьи или пойти на сеанс к специалисту. Массаж нормализует психику и эмоции, помогает лучше справляться со стрессом.

XI. Питайтесь правильно.

XII. Следуйте графику сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Большинству людей спать нужно не меньше 7 часов в день. Не смотрите телевизор перед сном, лучше почитайте хорошую книгу. Имейте в виду, что многие проблемы со здоровьем могут быть напрямую связаны с неправильным сном и недостатком времени на отдых.

Если вы чувствуете, что не в состоянии воспользоваться данными советами и самостоятельно справиться с проблемами в своей жизни, обязательно обратитесь за профессиональной помощью. Это поможет вам избежать возможных негативных последствий стресса.