

Советы психолога КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если вы мечтаете жить в гармонии с собой, обратитесь на следующие моменты:

1. Очень важно для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье, обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон.
2. После психологических нагрузок, также как и после физического труда, организму требуется отдых.
3. Подумайте, что доставляет вам удовольствие и приносит радость? Может быть, у вас есть какое-то хобби, творчество которое дарит массу положительных эмоций и приятных минут.
4. Научитесь не копить в себе негативные эмоции, а избавляться от них сразу, как только вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива .

Государственное учреждение Тульской области « Комплексный центр социального обслуживания населения №3»



**Составитель: психолог Логункова
Светлана Александровна**

**Тульская область, г. Богородицк, ул.
Комсомольская, д.31а, 301855
Тел.8(48761)2-35-64, 2-33-07
Сайт: cso-bogorod.ru
e-mail: srti/bogorod@tularegion.ru**

5. Глядим на мир с оптимизмом! Когда оптимистично смотришь на жизнь, многие проблемы и заботы исчезают и решаются сами собой. Всегда нужно верить в лучшее. И не перематывайте в голове раз за разом неприятные моменты вашей жизни, обидные слова, неудачи. Лучше вспоминайте счастливые дни и всё хорошее, что было и есть в жизни.

6. Не откладывайте важные дела на потом. Сегодня вы отложили что-то на завтра, потом еще что-то и к концу недели, вы понимаете, что нужно решить массу дел, а вы ничего не успеваете.

7. Научитесь не давать обещания, которых вы не сможете выполнить.

8. Очень полезно периодически менять обстановку. Поэтому, разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще, хотя бы по своему краю. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться.



Поддержка психического здоровья человека важна не меньше, чем внимание к его физическому состоянию. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека. Физическое здоровье и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, горе) – особенно, если они вытесняются и подавляются – могут являться причиной психосоматических заболеваний. Физическое здоровье (правильное питание, физические упражнения, дыхание, сон) влияет на нашу духовную и эмоциональную жизнь. Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).



Государственное учреждение Тульской области « Комплексный центр социального обслуживания населения №3»

Критерии психологического здоровья:

1. позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения)
2. высокий уровень развития рефлексии, осознание поступков; Зработоспособность и активность;
4. стремление к новым целям; умение находить новые контакты;
5. успешное прохождение возрастных кризисов, ответственность за свою жизнь;
6. адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям среды)



В чем же секрет гармонии внутреннего состояния и внешних успехов? Секрет в том, что есть равность достижений в 3-х важных жизненных сферах: РАБОТА, СЕМЬЯ, ЛИЧНОСТЬ. В какой из сфер вы находитесь чаще? В идеале это баланс равных достижений в трех сферах. Сфера, которая непроработана (обделена вниманием) составляет проблемное пространство вашей личности. Каждая из трех сфер отвечает за различные, но одинаковой важности вопросы в нашей жизни. При обделенности сферы, эти вопросы также остаются без внимания. Например, отсутствие внимания к сфере ЛИЧНОСТЬ приводит к тому, что страдают вопросы отдыха/хобби, которые и отвечают за освобождение от негативных эмоций. В результате возникает синдром хронической усталости.