

К Всемирному дню психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения характеризует психическое здоровье как *«состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества»*.

В узком смысле под психическим здоровьем понимают отсутствие психических аномалий, классификацию которых предложил немецкий психиатр Эмиль Крепелин, таких как: психозы (тяжелые душевные заболевания, бытовым языком «сумасшествие»); психопатии, представляющие собой не болезнь, а аномалии характера (в настоящее время вместо слова «психопатия» употребляют термин «личностное расстройство»); неврозы (легкие психические расстройства); слабоумие.

Но бывает, что даже полностью здоровый человек, находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах. И поэтому более точное определение рассматриваемого понятия – это социальное и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь.

Психическое здоровье - это сумма многих факторов, которые изменяются от одной жизненной ситуации к другой. В благоприятных условиях ресурсы психического здоровья увеличиваются, в стрессовых условиях – расходуются.

Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать все то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой.

Признаки ухудшения психического здоровья весьма разнообразны и могут проявляться трудности с социализацией, неумением контактировать и договариваться с людьми; неадекватной реакцией на стрессы; неумением контролировать свои эмоции; необоснованной агрессией; апатией; страхами, ощущением собственной неполноценности или несостоятельности; боязнью ответственности; нежеланием узнавать что-то новое; проблемами в личной жизни и семье; странным поведением.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причем с самого раннего сознательного возраста.

Факторы, влияющие на психическое здоровье

На психику могут оказывать непосредственное влияние различные факторы: отношения в семье или в паре; работа и занимаемая должность; степень ответственности (перед родными, детьми, начальством); финансовое благополучие; жилищные условия; особенности характера и темперамент; условия жизни; питание; ближайшее окружение; возникающие стрессовые ситуации.

Как сохранить психическое здоровье?

Так как оно зависит от множества факторов, то и действовать нужно комплексно. Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

Соблюдайте режим дня. Если будет отсутствовать полноценный отдых и сон, то нервная система будет работать на износ. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Если ваш организм настроится на определенный режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.

Правильно и сбалансировано питайтесь. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от пищи и содержащихся в ней полезных веществ. Особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Употребляйте больше зелени и зеленых овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов.

Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, и провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме, могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии. Известен ряд заболеваний, которые провоцируют эмоциональную нестабильность – патологии щитовидной железы и обмена ее гормонов, репродуктивные заболевания, болезни сердца и т.д.

Следите за своим здоровьем. Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Избежать этого помогают регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и обязательное соблюдение рекомендаций врачей.

Учитесь контролировать свои эмоции. Сначала это будет непросто, особенно если по натуре человек является импульсивным и темпераментным. Постоянные тренировки дают положительные результаты. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если есть ощущение, что вот-вот «взорветесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своем дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чем-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.

Займитесь спортом. Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение. Занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

Переключайтесь на то, что дарит положительные эмоции. Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятия любимым делом и так далее.

Старайтесь минимизировать негативные воздействия. Так, сентиментальному человеку лучше исключить разговоры на «болезненные» темы, избегать читать и смотреть криминальные новости, фильмы-ужасы.

Расслабляйтесь перед сном. Будут полезны вечерние прогулки, контрастный душ или тёплая ванна, просмотр хорошего фильма, чтение.

Учитесь мыслить позитивно и во всем видеть хорошее.

Для сохранения психического здоровья важно:

- по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т. д;
- искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
- перестать критиковать все подряд - от соседей и начальства до правительства;
- не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли обстоятельства;
- не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;
- положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а ее мы в силах изменить. Ищите поддержку и помощь. Обеспечить ее могут родные, друзья или просто незнакомцы на тематическом форуме в интернете. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.