



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Психическое здоровье человека – это состояние человека, при котором у него отсутствуют какие-либо отклонения в психике, а также благополучно реализуется собственный потенциал, успешно выполняется необходимая деятельность и вносится вклад в развитие социума.

- ✓ Психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств.
- ✓ Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.
- ✓ Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

Как сохранить психическое здоровье?

Для этого важно соблюдать простые правила, влияющие не только на психическое, но и на соматическое здоровье.

Итак, начнем....



Правильно питайтесь. Слишком сладкая и жирная пища в чрезмерных количествах приводит к изменению работы гормональной системы. В результате чего изменяется и состояние психики. Также на нем сказывается недостаток полезных микроэлементов и витаминов.

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.



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.

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.



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

Читайте интересные книги хотя бы раз в месяц

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



Не обедайте за рабочим столом. Ваша креативность возрастает, когда вы покидаете рабочее место в обеденный перерыв. Используйте это время, чтобы отвлечься и подумать о чём-то незначительном, ненадолго освободив сознание от проблем, требующих решения.

Займитесь медитацией

Медитация – потрясающий инструмент для тех, кто хочет увеличить свою работоспособность и ускорить мыслительные процессы. Она помогает поддерживать равновесие, дает ощущение блаженства и успокоения.



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.