



## КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье – это социальное, душевное и психологическое благополучие.

Психическое здоровье даёт человеку внутреннюю гармонию.

## КАК УКРЕПЛЯТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

*Укреплением психического здоровья необходимо заниматься регулярно, на протяжении всей жизни. Как физическое, так и психическое здоровье нуждается больших усилий для поддержания.*

ПИТАНИЕ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ	УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ФОНОМ	СМЕНА МЫШЛЕНИЯ
<p><b>«Человек есть то, что он ест».</b></p> <p>Качество съедаемых нами продуктов влияет на наше физическое и психическое состояние. Чрезмерное употребление определенных продуктов увеличивает производство гормонов, что может вызвать гневливость и раздражение при эмоциональном напряжении, например лук, чеснок, сахар, соль, газированные напитки, перец Чили. Если выпивать в день достаточно чистой воды, можно лучше контролировать свой эмоциональный фон.</p> 	<p><b>«В здоровом теле здоровый дух».</b></p> <p>Физкультура не только укрепляет мышцы. Гимнастика помогает выделяться эндорфинам – гомонам улучшающим настроение. Необходимо сочетать хороший ночной отдых ( 7-8 часов в день) и физическую нагрузку. Своевременно отдыхать, а не «засыпать на ходу». Так – же очень полезны пешие прогулки на свежем воздухе. Минимум 15 минут в день, и получать достаточное количество солнечного света.</p> 	<p>Очень вредно подавлять собственные эмоции – это ложный путь в потерю качества воспринимать горечь и веселье. Горечь и веселье – это часть естественных взаимоотношений с другими. Эмоции могут быть малоприятными, но это нормальное реагирование часто, на ненормальные ситуации. Не стоит пробовать избегать беспокойств, страхов, горести, если эти эмоции и неприятны. Скрытые эмоции – это прямой путь к неконструктивному поведению, что может вызвать ошибочную хладнокровность или отстраненность. Любые эмоции – это совершенно естественно, лучше признать их, чем отвергать. Если не получается естественно проявлять эмоции, можно проявлять косвенно, например прогуляться по лесу, заняться спортом.</p> 	<p>Залог крепкого психического здоровья – умение контролировать свои негативные эмоции. Можно заняться йогой, дышать по какой-нибудь технике для того, чтобы быстро успокоиться, считать до десяти, медитировать, релаксировать. Вы должны найти свой метод для управления эмоциями.</p> 	<p>Смена негативного, на позитивное мышление. Прекратите себя ежедневно «кормить» негативной информацией. Нужно перестать все вокруг критиковать: правительство, соседей, друзей, сотрудников... Нужно научиться замечать и радоваться каждой мелочи: солнцу по утру, распустившемуся цветку, новой шариковой ручке, вкусному пирожному, вы живы, вы дышите, слышите, ходите, и это здорово!</p> 

**Избегайте негативного влияния, смотрите на вещи под разными углами, чаще улыбайтесь, выделяйте время на хобби, ставьте цели и достигайте их, не бойтесь неудач, делайте то, что вам хочется, найдите то, что вас мотивирует и никогда не сдавайтесь!!!**