**Психологическое здоровье**

Жизнь человека неповторима, в ней есть настоящее, прошлое и будущее. Радости и страдания, увлечения и разочарования, победы и поражения, взлеты и падения – в современном социуме бурлят человеческие страсти, конфликты. Нередко длительная бессмысленная ожесточенная борьба уносит не только здоровье и жизнь людей, но и радость человеческого общения и духовной близости. Для мобилизации резервов психики и организма каждый из нас нуждается во внимании, общении, поддержке, совете и переживании. Если мы хотим быть счастливыми – это зависит от нас самих: нужно не только уметь создавать счастье, но видеть, ценить и сохранять его, когда оно рядом с нами!

В значительной степени от самого человека зависит счастье построенной им жизни. Оно – в умении побеждать тревогу, плохое настроение, страх, тоску, неверие в себя, сомнение, в умении быть выносливым, целеустремленным, оптимистичным, жизнерадостным и смелым, уверенным в себе.

Общение с приятным человеком приносит радость. Нам доставляет удовольствие находиться в обществе друзей или любимого человека, любоваться красками природы, слушать музыку, заниматься интересным делом. Однако рядом с этим соседствует и проявление низких чувств – грубости, аффективных срывов, ругани, гнева или даже ярости и агрессивных эмоций. Добрыми, отзывчивыми, сопереживающими не рождаются! Это закладывается в детстве и на всю последующую жизнь. Родители должны это всегда помнить! У ребенка радостно-восторженное отношение ко всему, с чем он знакомится, огромная жажда жизни с постоянным ощущением новизны.

Отсутствие тепла и ласки, всяческие запреты и запугивания приводят к отрицательным последствиям.

*Человек не вправе ни при каких обстоятельствах терять веру в себя. Он должен искать и находить выход, свой стержень в жизни, ту искру в себе, которая помогает разжечь костер. Это – постоянный процесс нахождения и обновления своей личности.* Даже после очень трудной дороги, в любом возрастном периоде важно воспитывать и перевоспитывать свои чувства, вырабатывать терпение и выдержку, приспособляемость к разным факторам, – от этого зависит полноценность жизни человека.

*Эмоциональное потрясение, вызванное созерцанием прекрасного, способствует прозрению человека, освобождению от эмоционального напряжения, тягостных мыслей и чувств, от душевных страданий.* Иногда приходится удивляться тому, что многие перестали посещать концерты, оперу, театры, музеи, разные выставки, способствующие не только перестройке направленности мыслей, но и новым эмоциональным стимулам для разных сторон жизни и труда.

А. С. Макаренко придавал большое значение творческому использованию системы «перспективных линий», то есть организации «завтрашней радости», в которую должен верить человек даже в самое трудное для него время.

А. П. Чехов считал, что, *чем выше человек по умственному развитию, тем большее удовольствие ему доставляет жизнь*.

Проснувшись ранним летним утром, мы забываем насладиться ароматом цветов, сиянием солнца, красивым пейзажем и неповторимыми красками природы.

Сплетни, конфликты, бескомпромиссно-отрицательные оценки особенно тягостно переносятся людьми замкнутыми, скрытными, малообщительными и неуверенными в себе. Они не могут постоять за себя, мобилизовать волю, выдержку, терпение. Потребность поделиться своими мыслями и переживаниями не всегда реализуется. Между тем *доверительное общение и совет способствуют «переоценке ценностей», нахождению путей для восстановления полноценной жизни в разных ее системах.*

*Самый лучший целитель – увлеченность и одержимость в любой области. Спокойствие духа и сильная воля часто выручают человека. Мужество, твердость духа и энергия – в вас самих!*

Человек должен иметь в душе внутренний храм. Разум – это божественный гений, живущий в каждом человеке. В мире есть, кроме долга, и радость, и смех, и солнечный смех, дарованный нам богами. Главнейшая опасность в нашей жизни – это потеря душевной стойкости и адаптации. Если человек впадает в панику и отчаивается, он становится жертвой душевного надлома и теряет способность трезво мыслить. Отдельные поступки и решения человека в экстремальной ситуации зависят от эмоционально-волевого состояния.

*Надо улыбаться, радоваться, делать добрые дела и не забывать о веселье.*