

Профилактика психологического здоровья

Рекомендации

- если вы будете смеяться хотя бы 10 минут, то ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным и риск инфаркта снизится на 50%;
- ешьте каждый день всего-навсего 30 граммов рыбы — это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезни сердца и кровеносных сосудов;
- не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью;
- ходите больше пешком — это профилактика гипертонии;
- если любите петь, то пойте каждый день — это продлевает вашу жизнь, развивает грудную мускулатуру и укрепляет сердечную мышцу;
- не надейтесь на медицину, она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Бойтесь попасть в плен к врачам!;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и особо не беспокойтесь, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, а не о темных и печальных, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- не следует держать злобу на ваших оппонентов и пытаться с ними расквитаться. Этим вы принесет себе вреда больше, чем им;
- считайте свои благодати, а не несчастья;
- надо стараться приносить радость другим людям. Делая добро другим, вы делаете его, прежде всего, самому себе;
- следует активно искать способы превращения минусов в плюсы. Жизнь диалектична. Из кислого лимона надо постараться сделать сладкий;
- отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение, т. к. нервно-психическая напряженность — главная причина утомления;
- не задерживайте внимания на недостатках других людей. Проявляйте больше интереса к их положительным качествам;
- профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Юмор помогает относиться к волнующему как к явлению малозначащему и недостойному внимания;
- помните, здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- На основе предложенных советов и рекомендаций, используя наиболее значимые на ваш взгляд, попробуйте сформулировать в сжатом виде основные установки для достижения хорошего здоровья как психологического, так и физического

Способы саморегуляции

- *длительная прогулка;*
- *рисование;*
- *работа в саду и огороде;*

- *слушание музыки;*
- *бег;*
- *чтение книг;*
- *употребление здоровой, натуральной пищи;*
- *игру на музыкальном инструменте;*
- *поход в кино, театр, на концерт;*
- *прогулка в лес;*
- *общение с близким человеком;*
- *массаж;*
- *выполнение расслабляющих упражнений;*
- *аэробика, плавание, танцы, езда на велосипеде;*
- *успокоение силой логики, переключение на приятные мысли;*
- *общение с животными;*
- *хобби (вязание, шитьё, ручной труд);*
- *сочинение стихов, ведение дневника.*
- *Самым эффективным способом по снятию напряжения считается выполнение расслабляющих упражнений.*

Способы, помогающие человеку улучшить своё настроение:

- *смех, улыбка, юмор;*
- *размышления о хорошем, приятном;*
- *различные движения типа потягивания, расслабления мышц;*
- *рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;*
- *мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);*
- *«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;*
- *вдыхание свежего воздуха;*
- *чтение стихов;*
- *высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.*

Притча «пять простых правил, чтобы быть счастливым»

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Пригласил фермер всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял к чему дело идёт и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлён от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавший ему на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадёт ком земли, стряхните его и поднимайтесь вверх, только так вы сможете выбраться из «колодца». Каждая из возникающих проблем – это как ком земли. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Встряхнитесь и поднимайтесь вверх. Чтобы быть счастливыми, запомните пять простых правил:

- Освободите своё сердце от ненависти – простите.
- Освободите своё сердце от волнений – большинство из них не сбываются.
- Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
- Отдавайте больше, ожидайте меньше.
- Помните, что жизнь прекрасна во всех её проявлениях