

# Психологическое здоровье



## Правильное питание и режим дня

Важность здорового и сбалансированного питания для поддержания оптимального физического здоровья давно признана — вы есть то, что вы едите.

Действительно, есть продукты, которые могут помочь почувствовать себя более активными и общительными, но также есть большое количество еды, которая может обострить у нас чувство беспокойства или нервозности. Следите за своим рационом.

Коррекция питания часто помогает при не мотивированной тревоге, чувстве беспокойства и т.д. Прием пищи должен быть спокойным и расслабленным процессом. Не стоит использовать еду как способ справиться со стрессом.

Режим дня – это правильное распределение времени на работу и отдых или можно сказать - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. От распорядка дня зависит не только настроение, но и здоровье в целом. При соблюдении режима человек

становится физически активней и лучше усваивает информацию, а полноценный сон повышает работоспособность.

### Физическая активность

Любая физическая активность (ходьба, бег, спортивные игры, занятия спортом и тд) оказывает позитивное психологическое воздействие. Физические упражнения не только укрепляют организм, но и способствуют образованию эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика.

### Хобби

Ученые уверены, что люди должны отдыхать друг от друга и у каждого члена семьи должно быть свое индивидуальное занятие, свои пристрастия, свое хобби.

Уделяя время своему любимому занятию вы сможете избавиться от стресса и уныния. Любимые дела очень хорошо влияют на психику, успокаивают человека, помогают восстановиться после напряженного дня.

Хобби делает жизнь ярче и интересней. Чаще всего увлечения бывают такими, где человек может проявить свои способности и таланты, быть активным. Получать удовольствие от процесса —это одно из условий любимого занятия (хобби).

Увлечения не должны быть продолжением работы. Лучший отдых – это смена деятельности. Желательно, чтобы хобби было противоположным по активности и концентрации внимания основной работе.

### Позитивное времяпрепровождение

Пустое, на первый взгляд, времяпрепровождение, но оно необходимо, так как дает нам заряд положительной энергии. Это игры, болтовня с позитивными людьми, шопинг и т.д.

### Искоренение вредных привычек

В стрессовых состояниях человек начинает больше курить, ищет спасение в алкоголе, но это не помогает, а наоборот, наносит большой вред. Сюда же можно отнести телевидение. Новости, сериалы и криминальные сводки усугубляют состояние человека. Рекомендуется исключить просмотр таких передач по максимуму.

### Эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Это важный фактор психологического здоровья. Нужно научиться управлять своими эмоциями, используя методы релаксации; развивать уверенность в себе, повышать самооценку

## Способы укрепления психологического здоровья

Психологическое здоровье является важным компонентом счастливой и успешной жизни. И чтобы поддерживать его на высоком уровне, необходимо следовать простым советам, схожим с мытьём рук для соблюдения личной гигиены. Рассмотрим несколько таких советов, которые могут упростить жизнь и сделать вас более эмоционально устойчивым и психологически здоровым.

1. **Делайте одновременно только одну вещь.** Человеческий мозг способен сосредоточиться только на одной вещи в один период времени. Те, кто делает несколько вещей одновременно, на самом деле переключаются с одной на другую много раз подряд, что уменьшает эффективность и качество выполнения каждой из них.
2. **Тренируйтесь.** Для поддержания высокого уровня энергии и хорошей физической формы современный человек должен заниматься физическими упражнениями минимум 200 минут в неделю, т.е. 30-40 минут в день. Физические нагрузки напрямую улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.
3. **Заведите хобби.** Смена деятельности после работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.
4. **Мечтайте.** Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.
5. **Коллекционируйте позитивные эмоции.** В конце дня фокусируйте своё внимание не на проблемах и неудачах, а на положительных моментах и удачных ситуациях. Это изменит вашу призму фокуса и сделает ваши решения, основанные на вашем восприятии, удачно-ориентированными, т.е. ваши решения будут приниматься вами исходя из стремления испытать положительные эмоции, а не избежать отрицательные.
6. **Транслируйте положительные ожидания.** В нашем сознании всегда звучат какие-то мысли. Вам надо научиться контролировать этот поток. Сильные мысли обычно преобладают. Но наше сознание не способно концентрироваться на нескольких мыслях одновременно. Поэтому вместо отчаянных попыток заглушить негативные мысли — просто замените их позитивными.
7. **Установите личные цели.** Цели — это самый важный инструмент в нашей жизни. Он способен изменить всю нашу жизнь кардинальным

образом. Ставьте цели. Работайте с ними. Учитесь и достигайте. Чтобы была мотивация, должен быть мотив. Цели — это и есть этот мотив.

8. Ведите дневник. Или выражайте себя, свои мысли и эмоции любым другим способом, который вам больше подходит. Танцуйте, рисуйте, пишите стихи, делайте всё, что поможет поделиться вам с этим миром. Такая практика сделает вас внимательнее, увереннее в себе и даже может повысить ваш иммунитет.
9. Юмор. Нельзя относиться к жизни слишком серьезно, иначе не выжить. Поэтому иногда нужно обращаться к хорошему юмору, чтобы отойти назад и расширить восприятие какой-нибудь ситуации. Однако следует отличать юмор от сарказма. Хорошим юмором нужно делиться с окружающими. Хороший сарказм лучше держать при себе.
10. Помогайте другим. Помогая другими людям, вы помогаете себе. Ведь чем больше успешных людей будет вокруг вас, тем успешнее будете и вы сами. Подумайте над этим.
11. Побалуйте себя. Приготовьте себе вкусную еду, сделайте пенную ванну, купите себе новый велосипед. Радуйте себя чем-то приятным и будьте благодарны сами себе за это.

## **Рекомендации по улучшению эмоционального здоровья**

Большинство людей начинает серьезно относиться к своему физическому и психологическому здоровью, когда появляются не просто тревожные симптомы, а самые настоящие разрушительные проблемы. Во время ангины мы вспоминаем, что нужно носить шарф, а избавляться от стресса учимся, когда находимся в депрессивном состоянии. А только наступают улучшения — мы сразу же возвращаемся к прежнему образу жизни.

Что удивительно, физическим проблемам мы уделяем гораздо больше времени, тратим на них много сил и энергии. Не имеет значения, почему так происходит (например, физические болезни могут проявляться более явно), но это действительно так.

Однако физическая боль не всегда сильнее психологической. К сожалению, мы чаще смотрим в зеркало, чем заглядываем в душу.

### **Что такое эмоциональное здоровье**

Эмоциональное здоровье — это состояние позитивного психологического функционирования. В него включается способность человека чувствовать себя хорошо вне зависимости от внешних обстоятельств.

Согласно Mental Health Foundation, эмоциональное здоровье — это состояние благополучия, которое позволяет человеку гармонично функционировать в обществе и соответствовать требованиям повседневной жизни.

Человек, чей уровень эмоционального здоровья достаточно высок, проявляет стойкость во время жизненных неурядиц. При этом он и относится к ним совершенно иначе, нежели тот, у которого с этой областью жизни большие проблемы.

### **Признаки того, что вы эмоционально не здоровы**

Абсолютно здоровых психологически людей в этом мире нет, поэтому главное — понять, насколько далеко зашла проблема и научиться нормализовать психологическое состояние на любом уровне. Проанализируйте следующие признаки и выясните, в каком состоянии находитесь. При любом результате желательно воспользоваться советами, которые приведены дальше.

#### **Обидчивость**

Разумеется, иногда у нас есть очень большие причины, чтобы обижаться на близких или незнакомцев. Но если они и существуют, то это не значит, что такое поведение можно считать здоровым.

А если вы еще и обижаетесь без причины, то это один из самых ярких знаков, к которым стоит присмотреться. Когда вас легко ранить, это говорит о множественных проблемах, скрытых глубоко внутри.

### **Навязчивые мысли**

Здесь действует простой принцип: чем больше негативных навязчивых мыслей и чем дольше они остаются в сознании, тем сильнее вред для психики.

Только вы сами можете выбирать, какие мысли держать в голове. И если некоторые из них разрушительны и все же влияют на вас длительное время, нужно принимать срочные меры и улучшать свое эмоциональное здоровье.

### **Частая смена настроения**

Психологическая нестабильность является одним из самых ярких признаков. Чередование грусти и веселья несколько раз в день — это ненормально. Человек, который теряет самообладание из-за небольшой провокации или раздражителя, является эмоционально неустойчивым.

Мы склонны постоянно оправдывать смену настроения внешними факторами. Однако они ни в коем случае не должны полностью выводить вас из равновесия.

### **Плохие взаимоотношения с окружающими**

Если вы часто вступаете в конфликты и выискиваете изъяны даже у близких людей, стоит начать повышать свое эмоциональное здоровье.

Есть мнение, что тот человек, который придирается и конфликтует с другими, пытается избавиться от внутренней боли и агрессии. Помните, насколько меняются ваши взаимоотношения, когда вы не выспались или пережили напряженный день.

### **Низкая или завышенная самооценка**

Если у вас низкая или завышенная самооценка, это значимый индикатор наличия эмоциональных проблем. Хуже ситуация становится, если вас бросает из самоуничтожения в ощущение превосходства. В этом случае есть риск и вовсе стать шизофреником.

### **Плохие отношения с самим собой**

Мы ведем с собой вечный диалог. И если внутренний голос зачастую критикует, а не хвалит, унижает, а не воодушевляет, тогда у вас большие проблемы.

Честно ответьте, имеются ли в вашей психике подобные признаки. Это поможет признать проблему и начать ею заниматься. В противном случае есть риск разрушить свое эмоциональное здоровье.

### **Как улучшить свое эмоциональное здоровье**

Ниже приведены несколько рекомендаций, которые помогут вам увеличить эмоциональное здоровье в течение длительного периода времени. Когда вы начнете вводить их в свою жизнь, то начнете испытывать удовлетворение и повышать уровень своего счастья. В результате уверенность в себе начнет расти вместе с мотивацией. Внезапно окажется, что вы способны наслаждаться делами и совсем не потеряли вкус к жизни.

Эмоциональное здоровье очень похоже на физическое. Вы можете начать тренироваться уже сегодня, но не увидите немедленных результатов. Или, к примеру, сразу получите неплохие результаты и будете очень довольны ими, а затем наступит временный спад, во время которого главное — не бросить «лечение».

### **Рекомендация первая: охраняйте свой разум**

Эмоционально здоровые люди не слишком быстро поддаются страху, беспокойству и стрессу. Это значит, что они вовремя замечают негативное влияние подобных эмоций и тут же преодолевают их. Они умеют отделять себя от того, что переживают.

Когда обстоятельства складываются не так, как хотелось, легко попасть под влияние деструктивных мыслей и эмоций, неконтролируемого беспокойства и вредных привычек.

Лучшая тактика — охранять свой разум. Это значит:

- Сократить просмотр новостей.
- Не вступать в конфликты (кроме отдельных случаев, когда задета ваша честь или проявляется несправедливость).
- Научиться прерывать цепочку негативных мыслей.
- Читать вдохновляющую и мотивирующую литературу.
- Прекратить смотреть то, что вас расстраивает.

Начните с того, что не «захламляйте» свой мозг негативной информацией. Это не означает побег от проблем, это способ не создавать себе лишних забот тогда, когда вы эмоционально чувствительны и нестабильны. Оградитесь от всего ненужного, что вызывает неприятные эмоции: вы уже через неделю почувствуете себя лучше — организм человека на удивление быстро приходит в себя, если в него перестает попадать яд.

## **Рекомендация вторая: подпитывайте свой разум**

Если вы ограничили доступ негативной информации, образуется вакуум, который нужно заполнить чем-то полезным. Вам нужны новые знания и навыки. Это поможет получить новые идеи и иначе посмотреть на себя и окружающий мир.

Подпитывайте свой разум при помощи:

- Книг
- Обучающих видео
- Новых людей
- Посещения новых мест (пока только через интернет)
- Любой вдохновляющей информации

Но будьте осторожны: вы должны понимать, что первая и вторая рекомендации — это не временно, а навсегда. Когда вы поймете, что эти советы работают, возникнет соблазн вернуться к старым привычкам. В итоге вернется изначальное поведение: больше негативной информации и меньше позитивной.

## **Рекомендация третья: заботьтесь о своем теле**

Эмоционально здоровые люди понимают, что их тело и ум неразрывно связаны и взаимно влияют друг на друга.

Понимая это, находят минимум час в день на то, чтобы заботиться о своем теле:

- Бегают
- Плавают
- Питаются полезной пищей
- Достаточно спят
- Находятся на солнечном свете
- Делают утреннюю зарядку

Это помогает им находиться всегда в хорошем активном настроении. Безусловно, они мало или вовсе не пьют, не курят и не принимают наркотиков.

Как вы заметили, чтобы улучшить свое эмоциональное здоровье, нужно заняться своим организмом в комплексе. В этом деле нет волшебной пилюли, существует только длительная работа над собой.



### **Рекомендация четвертая: воспитывайте свои взаимоотношения**

Нас везде окружают люди, к тому же, по природе своей мы социальные создания. Сейчас стало модно быть интровертом и гордиться этим, но это отнюдь не означает, что при этом не нужно учиться поддерживать хорошие взаимоотношения.

Здоровое общение с людьми обеспечивает психическую, физическую и эмоциональную поддержку, необходимую для решения сложных проблем, которые подбрасывает жизнь.

Нужно не только брать что-то, но и давать взамен. Эгоистичные отношения портят жизнь обеим сторонам: в этой игре нет победителя. Старайтесь быть искренним, честным и предоставлять свою помощь, не рассчитывая на ответную услугу.

### **Рекомендация пятая: поддерживайте баланс между работой(учебой) и личной жизнью**

Возможно, вы очень увлечены своим делом и готовы заниматься им сутками напролет. Однако работа — это еще не все.

Счастливая и полноценная жизнь возможна лишь в том случае, если вы соблюдаете баланс хотя бы следующих сферах:

- Работа
- Семья
- Отдых
- Развлечения
- Образование

Разумеется, порой нужно жертвовать какими-то сферами, но при этом понимать, что вы обязательно выделите время на те области, которыми давно не занимались.

Даже если вы чувствуете, что нашли свое призвание, другие сферы жизни помогут вам получить вдохновение и новые перспективы, взглянуть на свою работу совершенно иначе.

### **Рекомендация шестая: освободитесь от негатива**

Негатив проникает в нас не только в виде новостей и прочей внешней информации. Зачастую он выковывается изнутри, на что, между прочим, уходит масса энергии и времени.

Прекратите делать из мухи слона, а также считать себя всемирным страдальцем. Столкнулись с проблемой — отлично, начинайте ее решать, применив весь свой прошлый опыт или обнаружив неожиданное решение.

### **Рекомендация седьмая: научитесь справляться с негативными эмоциями**

Негативные эмоции подавляют и удручают. При их длительном влиянии не остается никакого желания преодолеть проблемы, хочется только сесть на диван и смотреть в одну точку.

Чтобы быть эмоционально здоровым человеком, нужно научиться не позволять негативным эмоциям влиять на решения или логику поведения.

Если вы хотите прочесть пошаговые инструкции и получить полные рекомендации о том, как это сделать, прочтите один из уроков по эмоциональному интеллекту под названием «Управление негативными эмоциями».

### **Рекомендация восьмая: создайте ежедневные ритуалы**

Почти все великие люди создавали свои ежедневные ритуалы. Причем это не только наши современники вроде Тони Роббинса и Тима Феррисса, но и личности, которые уже давно и прочно вошли в историю — от Бенджамина Франклина до Авраама Линкольна. Конечно, у каждого из них были свои ритуалы, но если их проанализировать, можно найти множество пересечений.

Выяснится, что примерно 50% «принципов» ритуалов у всех совпадают. Выберите что-то для себя из следующего списка и придерживайтесь такой полезной привычки до конца своей жизни:

- Чтение
- Медитация
- Ведение журнала
- Журнал благодарности
- Постановка целей
- Визуализация
- Саморефлексия
- Утренняя зарядка
- Чтение аффирмаций
- Йога

- Тишина
- И любые другие подходящие вам

Эти способы помогут повысить уровень энергии, привести в порядок свои мысли и обзавестись мотивацией и энтузиазмом, которых хватит на целый день.

Советуем выбрать около 4-5 пунктов и попробовать их, начиная после пробуждения.

### **Рекомендация девятая: развивайте самоконтроль и самодисциплину**

Если вы считаете, что, к примеру, поедание вредной пищи — это не свидетельство низкого уровня эмоционального здоровья, то вы очень сильно ошибаетесь. Это же касается и любого поведения, требующего самоконтроля и дисциплины.

Если мы не воспитываем в себе этих качеств, то начинаем вести себя как капризные дети со всеми вытекающими последствиями: желание получить все и сразу, совершить импульсивные покупки и многое другое.

Проще говоря, вы не можете быть эмоционально здоровыми, если не развили в себе самоконтроль и дисциплину. Способность удержаться от соблазна говорит о том, что вы не позволяете ненужным страстям и эмоциям взять над собой верх. Не они контролируют вас, а наоборот.

Мы советуем избегать соблазнов. В этот раз дадим другой совет: купите что-то, что очень любите есть и положите перед собой. Вы должны выдержать сутки, но не касаться этого продукта. Смотрите на него, уводите мысли в сторону, истекайте слюной, но не ешьте. Поддерживайте себя мыслями о том, что развиваете одно из самых редких качеств в наш современный век.

### **Заключительные мысли**

Улучшение своего эмоционального здоровья — это не «еще одна вещь, на которую нужно обратить внимание». Пожалуй, это первое, чем следует заняться. Подавляющее количество проблем возникает как раз из-за того, что эмоциональное здоровье люди попросту игнорируют.

Они много работают, много тратят, проводят отпуска в теплых странах, женятся и заводят детей, но в итоге часто чувствуют себя несчастными. Какими бы внешними факторами вы себя не окружали, не имея порядка внутри себя, вы не ощутите настоящее счастье.