

10
ОКТАБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



В условиях постоянно возникающих стрессовых ситуаций, что характерно для жизни в XXI, информационном веке, человеческий организм страдает безмерно. В



первую очередь это касается, разумеется, нервной системы: как известно, нервные клетки не восстанавливаются. А там – рукой подать и до самой нежной структуры нашего организма – психики.

Именно поэтому в перечне всемирных и международных дней одна памятная дата посвящена именно психическому здоровью личности. Всемирный день психического здоровья ежегодно отмечается 10 октября, начиная с 1992 года, когда с инициативой его проведения выступила известная организация – Всемирная федерация психического здоровья.

World Mental Health Day, как звучит название праздника на международном английском языке. Если говорить конкретнее, то идея создания такой необычной даты принадлежала секретарю World Federation for Mental Health – Ричарду Хантеру. Ее всячески поддержала ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения.



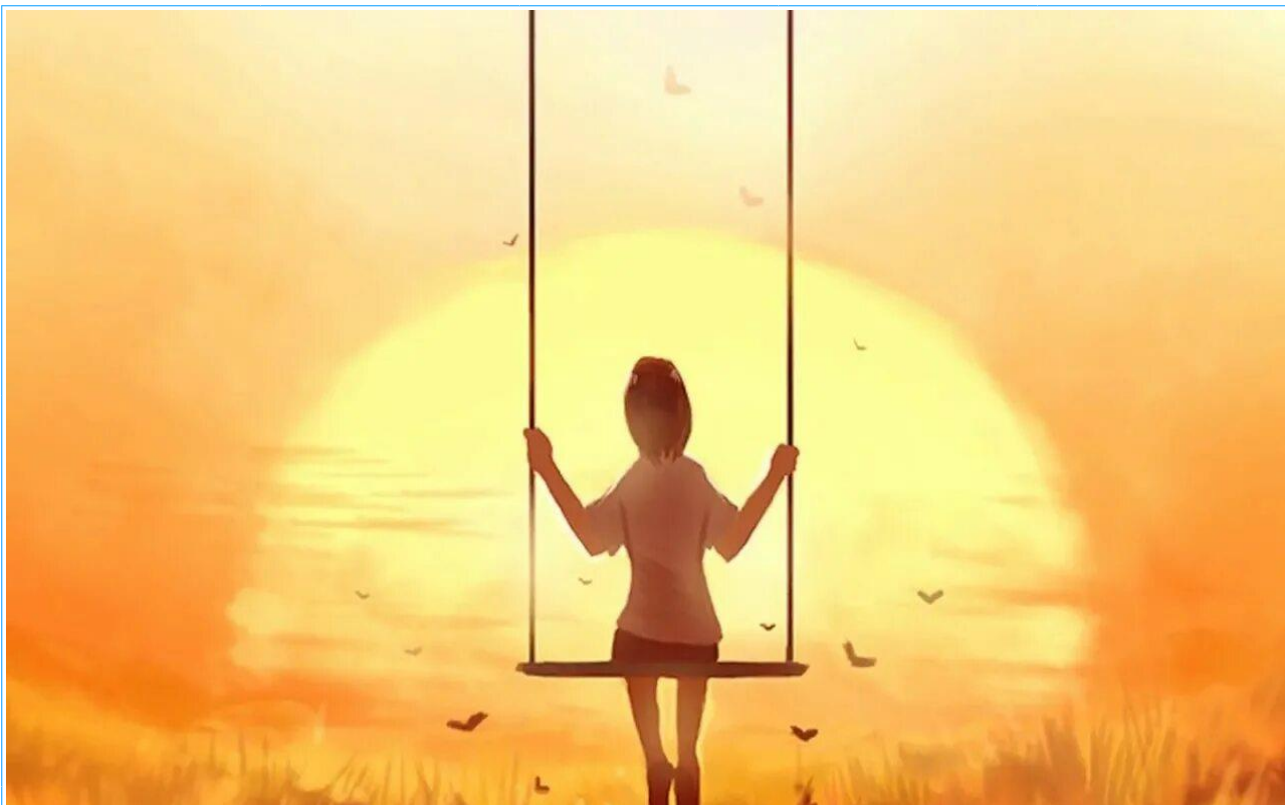
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным, устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям, преодолевать их и в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Психическое здоровье, наряду с физическим, является составляющей общего здоровья.

Психическое здоровье основывается на общем душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения.

Оно обусловлено потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения. Психическое здоровье формирует оптимистический взгляд на вещи, бодрость духа, уверенность в себе, независимость во взглядах, чувство юмора.





«Человек – своего рода фонарь. Его внутренний Свет, его любовь и истинная доброта – это сила, которая освещает мир вокруг него. И вокруг каждого из нас всегда ровно столько Света, сколько мы его отдали. Чем больше ты открываешься, тем светлее вокруг тебя становится».

Анхель де Куатье, писатель

**Вот некоторые правила, следуя которым, возможно
оставаться психически полноценным несмотря ни на то:**

☺ Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей. Правда, есть одно «но»: общение с людьми должно быть интересным, обогащать вашу натуру, ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

☺ Наслаждение настоящим. Не стоит жить прошлым – его не вернуть. Не нужно жить и будущим – его еще нет, и никто не знает, каким оно будет ... Настоящее, этот миг – вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

☺ Расширение кругозора. Учиться, учиться и учиться – мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться



спортом, живописью, изучением иностранных языков, вышивкой, чем угодно, что вас привлекает. Ничто не мешает

открывать в себе новые грани и развиваться в этом плане. Таким образом, вы получите еще и уверенность в себе.

☺ Оказание помощи. Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции.





5 способов
снять стресс



Прогулка на
свежем воздухе

Послушать
спокойную
музыку



Лёгкая и
хорошо
усваиваемая
пища



Равномерное и
спокойное
дыхание

Принятие
тёплой ванны

