


КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др.



Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе и учебе.

Рекомендации по укреплению психического здоровья:

Не доводите себя до состояния стресса, апатии, депрессии, обращайтесь за квалифицированной помощью при первых симптомах этих проявлений.

Не живите негативным прошлым, прошлыми ошибками, обидами, ссорами, раздражительностью. Оставляйте весь негатив позади себя.

Постарайтесь позитивно смотреть даже на неприятные ситуации, извлекая пользу даже из таких моментов.

Правильно питайтесь, занимайтесь спортом, любимым делом, слушайте классическую музыку, постарайтесь реализовать себя как можно и где можно больше, чтобы не было место негативизму.

Немаловажным критерием психического здоровья является полноценность сна, как важного компонента жизнедеятельности человека.

И наконец, радуйтесь каждому дню, почаще улыбайтесь и старайтесь дарить радость окружающим.

