**10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

***Клуб молодой семьи***

Октябрь, 2020

**Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day).  Вот уже более 20 лет этот праздник проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), чтобы обратить внимание людей на проблемы охраны психического здоровья и профилактики психических расстройств.**

***Психическое здоровье*** – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

Говоря о психическом здоровье необходимо затронуть и такое понятие как **психологическое здоровье**. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что *психическое здоровье* имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а *психологическое* – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

**Портрет психологически здорового человека:**

* человек ориентирован на реальность (всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни);
* принимает себя и окружающих такими, какие они есть;
* психологически здоровый человек не винит себя за ошибки или попадание в неприятные ситуации (рассматривает и решает существующую проблему внутри себя. Иными словами – пытается найти проблему в себе, а не наоборот);
* нуждается в одиночестве (находясь в одиночестве, человек может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации);
* ****психологически здоровый человек автономен и независим (если проще – свободен, он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения);
* способен к близким отношениям с людьми.

**30 способов**

**укрепить свое психическое здоровье**

*Советы взяты из статьи, опубликованной на сайте некоммерческой организации Mental Health America.*

1. **Заведите журнал благодарностей и достижений.**  Каждый вечер записывайте туда три вещи, за которые вы благодарны прошедшему дню, и три своих достижения (даже если они вам кажутся незначительными).
2. **Начинайте день с чашки кофе.**  По некоторым данным, любители кофе реже страдают от депрессии. Если вам не нравится кофе, выберите другой полезный напиток, например, зеленый чай.
3. **Запланируйте побег от рутины.** Это может быть поход в лес с друзьями или путешествие в тропики. Само предвкушение отдыха и ожидание чего-то приятного может сделать вас счастливее на целых 8 недель.
4. **Развивайте свои сильные стороны.** Сделайте то, что у вас хорошо получается, чтобы обрести уверенность в себе, а потом нацельтесь на более сложную задачу.
5. **Спите в прохладной комнате.** Оптимальная температура для сна — примерно от 16 до 19 ℃.
6. **«Вам не нужно видеть всю лестницу целиком, просто сделайте первый шаг»** (Мартин Лютер Кинг). Что вы хотели бы улучшить в своей жизни? Подумайте, какие действия вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы сделать первый шаг в правильном направлении.
7. **Поэкспериментируйте** с новым рецептом, напишите стихотворение, нарисуйте картину или найдите интересную идею на Pinterest и попробуйте воплотить ее в жизнь. Творческое самовыражение и общее ощущение благополучия взаимосвязаны.
8. **Покажите важному для вас человеку свою любовь.** Близкие, качественные [отношения](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/05/16/10-knig-pro-otnosheniya/) — ключ к счастливой и здоровой жизни.
9. **Съедайте пару кусочков горького шоколада каждые несколько дней,** чтобы увеличить мощность своего мозга. Считается, что флавоноиды, кофеин и теобромин, которые содержатся в шоколаде, улучшают внимательность и умственные способности.
10. **Иногда даже не нужно придумывать что-то новое, чтобы почувствовать себя счастливее.** Достаточно просто начать впитывать радость от того, что мы уже имеем. [Быть оптимистом](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/07/18/kak-izmenit-otnoshenie-k-zhizni-7-sovetov-dlya-tex-kto-xochet-stat-optimistom/) - это не значит игнорировать уродливые стороны жизни. Это значит больше фокусироваться на положительном.
11. **Чувствуете беспокойство? Отправьтесь в путешествие по волнам воспоминаний и [пораскрашивайте картинки](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/01/31/rasprekrasnoe-nastroenie-goroda-kollekcii-i-stroeniya/)**около 20 минут, чтобы очистить разум. Для лучшего эффекта выберите сложный геометрический дизайн.
12. **Найдите время, чтобы просто посмеяться.**  Пообщайтесь с другом, который поднимает вам настроение, посмотрите комедию или милые видеоролики в Интернете. Смех помогает уменьшить беспокойство.
13. **Отдохните от электронных устройств.** На день оставьте смартфон дома, отключите оповещения, звуковые сигналы и вообще все, что вас отвлекает. Посвятите время живому общению, займитесь чем-нибудь интересным с родными или друзьями.
14. **Танцуйте, пока выполняете работу по дому.** Так вы будете не только заниматься делами, но и улучшать свое самочувствие: танцы снижают уровень кортизола (гормона стресса) и стимулируют синтез эндорфина ([гормона радости](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/09/27/kak-podruzhitsya-s-gormonami-schastya-i-stat-optimistom/)).
15. **Зевайте!** Исследования показывают, что зевание помогает охладить мозг, в результате чего мы становимся внимательнее и начинаем мыслить эффективнее.
16. **Раз в неделю расслабляйтесь в теплой ванне.** Попробуйте добавить соль Эпсома, чтобы смягчить боли и повысить уровень магния, которого может не хватать организму в результате стресса.
17. **Вас что-то тревожит? Поделитесь переживаниями с**[**личным дневником**](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/03/05/5-interesnyx-praktik-dlya-vedeniya-lichnogo-dnevnika/)**.**  Писать о неприятном опыте полезно: это помогает выплеснуть негативные эмоции, разобраться в проблеме и уменьшить симптомы депрессии.
18. **Поиграйте с**[**пушистым другом**](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/01/04/luchshij-drug-cheloveka-interesnye-fakty-o-sobakax-iz-knig-mifa/)**.** Когда человек проводит время с животными, у него снижается уровень гормона стресса кортизола и повышается уровень гормона счастья окситоцина. Если у вас нет питомцев, зайдите в гости к кому-нибудь, у кого они есть, или станьте волонтером в приюте.
19. **Практикуйте**[**осознанность**](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/03/23/9-myslej-pro-osoznannost/)**.** Учитесь присутствовать «здесь и сейчас» и полноценно проживайте каждый момент.
20. **Будьте туристом в своем родном городе.** Обычно люди исследуют достопримечательности только во время путешествий, но вы можете удивиться, когда узнаете, сколько классных вещей находится на вашем собственном заднем дворе.
21. **Попробуйте заранее готовить обеды и/или выбирать одежду для рабочей недели.** Это позволит освободить утреннее время и обрести чувство контроля над предстоящими буднями.
22. **Введите в свой рацион продукты с содержанием омега-3 жирных кислот.** Они влияют на улучшение состояния при депрессии и шизофрении, не говоря уже о других плюсах. Рыбий жир в качестве пищевой добавки не повредит, но, получая полезные вещества непосредственно из продуктов (дикого лосося, льняных семян или грецких орехов), вы еще и способствуете формированию здоровой микрофлоры кишечника.
23. **Практикуйте прощение.** Например, можно простить человека, подрезавшего вас на дороге. Люди, которые умеют освобождаться от гнева и обиды, обладают более крепким психическим здоровьем и в целом чаще бывают удовлетворены своей жизнью.
24. **«То, что представляется нам катастрофой, часто оказывается началом чего-то хорошего»** (Б. Дизраэли -  англ. гос. деятель). Если с вами случилось что-то плохое, постарайтесь найти в этом светлую сторону.
25. **Испытываете стресс? Улыбнитесь.** Может быть, сейчас вам нелегко это сделать, но улыбка поможет замедлить сердцебиение и успокоиться.
26. **Отправьте благодарственное письмо** - не за какое-то конкретное дело, а просто чтобы адресат узнал, почему вы его цените. Выражение благодарности в письменной форме усиливает ощущение счастья.
27. **Займитесь чем-нибудь вместе с друзьями или семьей** — выберитесь на пикник, прогуляйтесь по парку или поиграйте. Люди чувствуют себя намного счастливее в те дни, когда им удается провести с близкими 6–7 часов.
28. **Сделайте 30-минутную вылазку на природу.** Это может быть прогулка по парку или поход в лес. Исследование показывает, что отдых на природе заряжает энергией, смягчает депрессию и улучшает самочувствие.
29. **Постарайтесь каждый день купаться в лучах солнца хотя бы 15 минут.** И пользуйтесь солнцезащитным кремом. Под воздействием солнечного света у нас вырабатывается витамин D, который, по мнению экспертов, поднимает настроение.
30. **«Кто никогда не совершал ошибок, тот никогда не пробовал что-то новое»**(Альберт Эйнштейн). Сделайте что-нибудь [вне зоны комфорта](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/10/12/7-prichin-provesti-nedelyu-v-adu-i-priglashenie-v-mifovskij-specnaz/), найдите в своей жизни место для приключений и азарта.



Составитель: Яцкевич Н.П.

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<https://msth.by/edinye-dni-zdorovya/edinye-dni-zdorovya/90-edz-arkhiv-statej/1045-10-oktyabrya-vsemirnyj-den-psikhicheskogo-zdorovya>

<http://www.zhlcrb.by/edinye-dni-zdorovya/646-10-oktyabrya-2019-vsemirnyj-den-psikhicheskogo-zdorovya>

<https://neurolikar.com.ua>

<https://rosa.clinic/blog/psyho/ukreplenie-psikhicheskogo-zdorovya/>

<https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/03/29/30-sposobov-ukrepit-psixicheskoe-zdorove/>

https://vladimir.mk.ru/articles/2017/10/11/kak-sokhranit-psikhicheskoe-zdorove-v-usloviyakh-tyazheloy-raboty.html