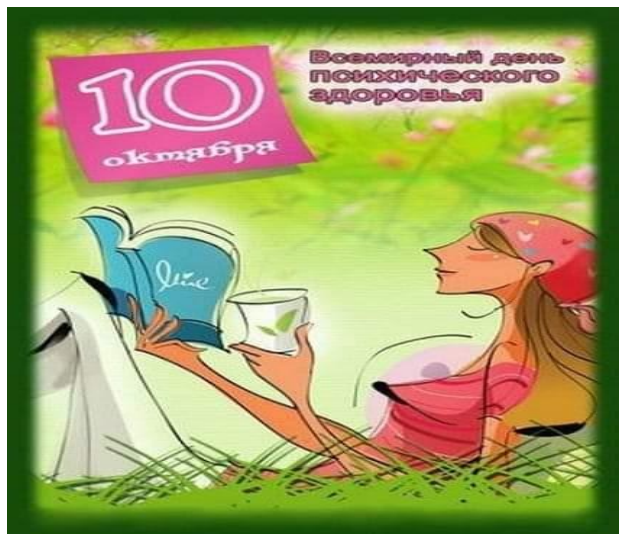


## День психического здоровья



Самовывоз. Я терплю?!?

«Заботься о себе», «люби себя» эти призывы звучат из каждого «утюга»

Что значат эти фразы?

Как понимать? Что делать-то?

Представьте, у Вас заболел зуб. Ноет. Не смертельно.

Можно пополоскать, ну там содой-ромашкой-анальгином-керосином-водкой, на что хватает фантазии, гугла и опыта.

Можно стараться не замечать, отвлечься, не думать об этом, #будьонеладен, зубе.

Можно с другими далекими-близкими обсудить этот зуб, эту #боль, этот #какяусталаотэтоговсево.

Можно уговаривать себя потерпеть и само пройдет, ведь раньше и в поле

рожали и ничего, я сильный, я вывезу, подумаешь зуб.

И мы все, за редким исключением, однажды так поступали, понимая на опыте, что лечить придется всё равно, но теперь дольше и дороже, чем сразу бы пошла.

И теперь, как только заболел зубик - сразу к стоматологу,

быстро полечить и забыть как страшный сон эту боль. Жить дальше. Без выматывающего, мешающего дискомфорта.

С душевной болью, чувством дискомфорта, неудовлетворенностью своей жизнью, отношениями, судьбой люди предпочитают жить годами. Терпеть. Смиряться. Страдать.

Зачем?

Зачем мучаться, когда можно не мучаться?

Зачем себя не замечать, не заботиться о себе, не любить себя до такой степени, чтобы не избавиться от боли?

Стоматолога же Вы выбрали, нашли, решились.

Психолога тоже найдёте.

Это не проблема в современном обществе.

Удачи.

Живите свою жизнь счастливо. Без боли.

