**Методы и механизмы сохранения психологического здоровья.**

*Селицкий Олег Николаевич, психолог учреждения здравоохранения «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии»*

 «Здоров ли я психически?» Такой вопрос задавал себе каждый. Мы все знаем, что такое психологическая болезнь, про депрессии и панические атаки сказано немало.  А что же такое психологическое здоровье, обладаем ли мы им? Я вас успокою, ВОЗ определяет психологическое здоровье, как ощущение благополучия, в котором человек реализует свои способности. Если вы довольны своим состоянием это и есть здоровье. Никто вам не может сказать, что вы больны, если вы этого не ощущаете.

Но даже если сейчас мы здоровы вопрос гигиены души актуален всегда. Путей к здоровью, как известно, много. Естественно, что многие методы мы используем ежедневно от самого простого отдыха и бокала вина, до необычных ритуальных танцев и татуировок на лицах. Чтобы получить полное понимание всех этих методов, давайте составим систему, некий механизм работы всех противоречивых методов сохранения психологического здоровья. В этом нам поможет классик психологии 3. Фрейд. В одной из своих работ он указал, что психическое человека находится в нервных тканях, а их в свою очередь он сравнил с другими тканями тела, например с мышцами. И соответственно всё свойственное мышцам свойственно и нервам, а значит и психике. Прислушаемся к своему телу, мышцам, что для них приятно, только спокойствие? Нет. Недвижимая рука или нога требует размяться. Еще полезнее для мышц спорт. А что происходит с нашими мышцами во время спорта? Они напрягаются. Так и здоровье психики требует баланса напряжений и расслаблений.

Еще в древней Индии заметили, что нельзя злиться и быть в физически расслабленном состоянии. Поэтому самый простой и понятный метод сохранить психологическую невозмутимость это релаксация, расслабление.

Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Сидя или лежа постарайтесь не сгибать руки в локтях, а ноги в коленях. Потом закройте глаза. Сознательно, но без особых стараний расслабьте различные группы мышц. Просто последовательно обращайте внимание на различных частях тела и понемногу отпускайте мышечное напряжение. Вы убедитесь, что легко можете расслабиться до какой-то степени. Например, вы можете перестать хмуриться и расправить кожу лба, улыбнуться, ведь для улыбки требуется напрягать меньше мышц лица, чем для серьезного выражения, расслабить ступни, ноги, живот, руки, спину, плечи. Уделите этому около 5 минут и потом не обращайте на ваши мускулы внимания. Здесь должны окончиться ваши сознательные действия. Теперь обращаемся к воображению.

Представьте, что ваши ноги тяжелеют, наливаются бетонной тяжестью и вдавливаются в матрас, то же происходит с руками и шеей. В комнату заходит кто-то близкий и пытается поднять вашу ногу, но не справляется с этой тяжестью.

Затем представьте, что вы большая кукла марионетка. Колени, плечи, шея, локти и кисти соединены между собой веревочками. Шнурки, которыми поддерживались движения, ослабли и разболтались и вы лежите вялый и разболтанный.

Теперь вообразите себя в каком-то приятном месте. У каждого из нас в прошлом был момент, когда он себя почувствовал особенно легко, приятно и в согласии со всей вселенной. Вернитесь мысленно в тот момент вспомните все детали, свое состояние, возможно немного сонное или по-утреннему умиротворенное. Вспомните звуки: шелест листвы, треск костра, плеск воды. Побудьте некоторое время в том моменте.

Ежедневная практика такой релаксации позволит вам лучше овладеть техникой снятия напряжения. А сейчас упомянем более простой способ расслабления – стакан пива или рюмка водки. Если человек эмоционально возбужден, то малые дозы  алкоголя успокаивают, снимают стресс, тормозят его, благоприятно влияют на психику. Сразу хочется предупредить, что пользу приносят только малые дозы алкоголя вместе с едой, а большие дозы так же вредны для здоровья, как и любой яд. Это вносит некоторое противоречие в понимание нами здоровья. Здоровье психики в этом случае противоречит здоровью тела.   Поэтому известная поговорка «В здоровом теле здоровый дух» в оригинале звучала «В здоровом теле здоровый дух бывает редко». Но справедливы обе.  А значит, мы переходим от алкогольного расслабления к благотворному напряжению.

Что бы лучше понять, как мы теряем здоровье нашей психики, давайте вспомним, как устроена атомная бомба? Есть радиоактивный элемент плутоний, который имеет огромную потенциальную энергию и немного взрывчатки. Но если взрывчатку взорвать просто рядом с радиоактивным элементом, то ничего не случится. Реакция не начнется. А вот что бы этот атомный взрыв произошел надо запаять составляющие бомбы в прочную капсулу, что бы давление взрыва запустило атомную реакцию внутри. То же происходит и с тревогой или страхом, пока она контролируется и ограничивается внутри психики - она усиливается. Это значит, что небольшой выброс психической энергии, куда полезнее постоянной замкнутости.

Пример работы мышц и атомной бомбы поможет нам понять упражнения, которые были созданы на основе  механизма напряжения.
Во-первых, это психологическое айкидо, когда мы, встретившись с актуальной проблемой, не защищаемся, не сопротивляемся и прячемся, а достигаем спокойствия через столкновение с этой проблемой. Например, страх закрытого лифта или собраний в офисе. Такие страхи прячутся в полуосознанной вероятности того, что лифт застрянет, а с работы уволят. По правилам айкидо этот выпад тревоги следует усилить и направить на себя. Например, задав вопрос «И что же дальше?» Лифт застрянет и придется там жить целый месяц, а если шел из магазина, то и не один месяц!
Это продумывание последствий позволяет выйти эмоциональному пару, который в противном случае мог бы накопиться и привести к психологическим проблемам. Тут мы используем еще один из мощнейших приемов психологии – смех. Гипертрофировано, усиливая проблему до смешного, мы понимаем всю нелепость страха прожить в лифте месяцы.
Вторым приемом такого айкидо может стать благодарность своему беспокойству. Как известно, в организме ничего не болит просто так. Каждая боль и неудобств имеют причину. Точно так же имеет причину тревога страх или депрессия. Очевидная польза тревоги предупреждение о конкретной опасности. Поэтому мы можем начать с благодарности тревоге или своему подсознанию  за то, что оно нас хочет спасти от возможного плохого будущего, например увольнения. Такая благодарность несет согласие во внутренний мир человека, вместе с тем допуская возможность подумать о страхе и выпустить напряжение. Эти приемы можно совместить.
В случае если ваша депрессия хроническая, длительная, то вам пригодится более сложный вариант этих упражнений. Вы можете периодически вызывать у себя крайне тревожное или грустное состояние, доводя себя до максимума страха. Ежедневно и регулярно приучая свое мышление сталкиваться с тревожными мыслями, не пряча их в подсознание, откуда они вызывают депрессии, и неврозы, и странное поведение.

Впрочем, странное поведение может быть само по себе лечебным. Давайте присмотримся к тем, кто массово находится в сложной адаптивной ситуации – к подросткам. Они призваны жить во взрослом мире, но не обладают ни опытом, ни деньгами что бы чувствовать себя равными в обществе. Это сказывается на их поведении и внешнем виде. Разрисовывание лиц татуировками, пробивание пирсингом всех частей тела, бритые или длинные выкрашенные зеленкой волосы, необъятных размеров или рваные во всех местах джинсы – всё это как ни странно тоже способы сохранить психологическое здоровье. Этот метод баланса расслаблений и напряжений в психологии называется смещением.  Такой ребенок не идет потрясать устои и уничтожать традиции. Он просто настолько боится выйти из дома, что ему легче выйти с зелеными волосами что бы отвлечь себя от того факта, что он вообще идет. Очевидно, что это архаичный метод сохранения здоровой психики. Вспомним американских индейцев, которые так же раскрашивают лица и так же ставили волосы ирокезом, уходя на охоту. Впрочем, они ли одни? В нашей традиционной культуре этот метод тоже оставил след. Священники православной церкви часто носят длинные волосы, не смотря на прямой запрет в Библии. Как говорят церковные историки, пошла эта традиция от знатных подростков Византии, которые на каком-то этапе боролись со своими страхами, так же как и современные хиппи они были длинноволосые и бородатые. Соответственно у тех, кто уже искал выход из стресса необычным поведением,  религиозные практики нашли наибольший отклик и именно они стали епископами и учителями церкви, перенеся длинные волосы в традицию священства. Поэтому учителям и представителям воспитательных отделов не следует ругать таких ребят или  угрожать тем что "мы в клешах в коммунизм пускать не будем". Лучше подыграть молодым людям, и возможно снизить давление, понимая, что их необычный вид лишь способ сохранить свое психологическое здоровье.

**Если вы довольны своим состоянием это и есть здоровье.**

