

Охрана психологического здоровья

Жизненный девиз: «В здоровом теле – здоровый дух!»



Испокон веков здоровье считалось огромной ценностью, залогом нормальной жизни и деятельности человека.

В Древнем Египте существовал интересный обычай: фараон – владыка тысяч подданных, земное воплощение бога Осириса - ежегодно проходил своего рода «медицинское освидетельствование». Экспертами в «медкомиссии» выступали наиболее сведущие жрецы, которым предстояло подтвердить «профпригодность» владыки. Ибо считалось, что столь совершенный дух, помещенный в бренное земное тело, может оказаться сломленным телесным недугом. А нездоровый человек слишком озабочен своими хворями, чтобы ответственно решать важные проблемы, тем более государственные.

Причина нарушения психологического здоровья – нерешенная конфликтная ситуация.



Депрессия

Депрессия – это тоскливое, подавленное настроение, общий упадок сил, пессимизм, ощущение собственной никчемности.

Для человека любого возраста опасны длительные конфликтные ситуации и непрерывная череда стрессов. Человек реагирует на конфликт прежде всего состоянием нервной системы. А конфликт – это такая ситуация, когда человек имеет потребность в чем-то, но условия жизни довольно долго не дают возможности ее удовлетворить. Возникает биологически оправданное напряжение функций головного мозга, человек преодолевая конфликтные ситуации находит правильное решение. Именно так развиваются творческие способности, проявляются личности, находятся оригинальные решения.

Если конфликтная ситуация носит эпизодический характер и человек успешно преодолевает ее, то механизмы саморегуляции его организма справляются со всеми изменениями, которые произошли в мозгу и других органах, и восстанавливает нормальное состояние.

Однако если долгое время конфликт разрешить не удастся, то жизнедеятельность человека расстраивается, причем не только в психологическом смысле. Резко ломаются нормальные процессы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые, заболевания.

Больная душа



РЕЦЕПТ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ ДУШИ:

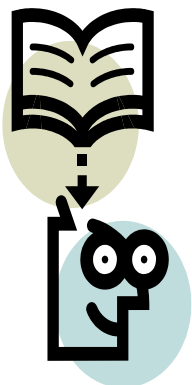
Получай удовольствие от всего, что ты делаешь!



Четырнадцать советов, как сохранить спокойствие духа.

Четырнадцать советов, как сохранить спокойствие духа.

- 1. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРИНЦИПА: «СДЕЛАТЬ ВСЕ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ СРОКУ».**
- 2. СДЕЛАЙТЕ ТЕ ЦЕЛИ, ОТ КОТОРЫХ ВЫ НЕ В СИЛАХ ОТКАЗАТЬСЯ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ СЕЙЧАС, ПЕРСПЕКТИВНЫМИ.**
- 3. ОТНЕСИТЕСЬ ИЗБЕРАТЕЛЬНО К ПРОСМОТРУ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ И ЧТЕНИЮ ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИХ СТАТЕЙ.**
- 4. ИЗУЧАЙТЕ РЕАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ОТКРЫВАЮТСЯ ЛИЧНО ВАМ, И ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЙ УСПЕХ ТОЛЬКО ОТНОСИТЕЛЬНО ИХ.**
- 5. НЕ ЖИВИТЕ В ПРОШЛОМ ИЛИ БУДУЩЕМ, ЖИВИТЕ В НАСТОЯЩЕМ.**
- 6. ВЕРЬТЕ В ЛЮДЕЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ НЕ ДАЕТ ВАМ ЭТОГО ПОВОДА.**
- 7. БУДЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ.**
- 8. БУДЬТЕ ГОТОВЫ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБЫМ ВИДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
- 9. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ВОЗМУЩЕНЫ, НЕ СПЕШИТЕ ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА.**
- 10. УМЕЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РОЛЬЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВИДИТЕ СКРЫТЫЙ МОТИВ.**
- 11. НЕ ПРИУВЕЛИЧИВАЙТЕ ОПАСНОСТИ.**
- 12. РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ НЕ СОЖАЛЕТЬ И НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ.**
- 13. ДОСТИГАЙТЕ ЦЕЛЬ РАЗУМНЫМИ СРЕДСТВАМИ.**
- 14. НЕ СЧИТАЙТЕ СТРАХ И ТРЕВОГУ «СВОИМИ».**



Экстренная самопомощь в острой стрессовой ситуации:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.
2. Сосчитайте да десяти.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы можете побыть один.
5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо?
8. Набрав стакан воды (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода станет течь по горлу.
9. Выпрямьтесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течении 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-нибудь вне помещения.

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, медленно называйте все, что видите.
11. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.
12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его.
13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.
14. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос.