

Психогигиена: как помочь себе и близким в стрессовой ситуации.

Психическое здоровье - это совокупность функциональных способностей организма и личностных качеств человека, которые позволяют успешно адаптироваться к окружающей среде. Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности.

Часто мы сталкиваемся с ситуациями, требующими от нас собранности, хорошей реакции. Бывает, что человек вынужден длительное время жить с трудностями бок о бок, не знает, что от него зависит, как он может повлиять на ситуацию, чтобы изменить ее к лучшему.

Как помочь себе и близким в стрессовой ситуации и сохранить психическое здоровье?

Разрушительные для организма последствия отрицательных эмоций уменьшаются, если:

- 1) когда Вы взволнованы, имеете возможность для интенсивной мышечной деятельности;
- 2) можете переключить внимание на любимое дело, в котором получаете положительные эмоции; это разрушает ранее сложившееся эмоциональное возбуждение отрицательного характера и препятствуют тем самым его суммации;
- 3) полноценно питаетесь и высыпаетесь;
- 4) есть круг друзей, людей, с которыми можно поделиться переживаниями;
- 5) заранее готовиться к стрессовым ситуациям, продумывать план своих действий в ответственный момент;
- 6) учиться управлять сложными задачами, например, если задание объемное и трудное, разделите его на несколько маленьких частей, которые следует выполнять поочередно, приближаясь к намеченной цели;
- 7) научиться принимать положительный итог работы, а не безупречный, не нужно требовать совершенства от себя и окружающих людей;
- 8) обязательно делать приятные паузы: слушать приятные музыку, смотреть веселые фильмы, общаться с друзьями, заниматься творчеством– это то, что нужно, лекарство для души.

Важно помнить, какой бы трудной Вам ни казалась жизненная ситуация, Вы всегда можете сделать что-то, и быть в этом успешным. И, самое главное, что разумным, рациональным способом

**п
о
в
е
д**