

**30 октября – 5 ноября**

**Неделя сохранения душевного комфорта**



**Неделя сохранения душевного комфорта  
(в честь Международной недели осведомленности о стрессе)**

**Как сохранить психическое здоровье**

### Как сохранить свое психическое здоровье?

- Правильное питание.
- Физическая активность.
- Принимайте свои чувства.
- Управляйте своими эмоциями.
- Знайте свои слабые места.
- Развивайте свои таланты и интересы.
- Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы.
- Научитесь улыбаться.
- Преодоление зависимостей.
- Стрессоустойчивость.
- Изменить образ мышления.



Нам кажется – о стрессе знаем всё. Испытывая ежедневно различные стрессовые ситуации, мы думаем: «У меня всё под контролем! Я в полном порядке!» Но откуда тогда берутся хроническая усталость, беспокойный сон, потеря сил, отсутствие желания что-либо делать, проблемы со здоровьем?

Почему возникают психические заболевания? Какие отклонения в психике встречаются наиболее часто? Как темп жизни накладывает отпечаток на психику человека?

- Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия человека. Оно включает в себя отсутствие нервных расстройств, социального отчуждения. Имея хорошее психическое здоровье, человек может реализовать свои возможности, противостоять жизненным трудностям и стрессу, продуктивно работать. Уровень психического здоровья определяется рядом факторов. Среди них: биологические (состояние окружающей среды, возраст, питание, наследственность), социально-экономические (работа, доход, социальный статус) и другие.

### **Взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем**

Человек – это единица, где физическое и психологическое начала соединены вместе. Все процессы в теле управляются нервной системой, поэтому душевные силы помогают физическим органам и наоборот. Именно поэтому важно поддерживать здоровый образ жизни: сочетать умственный и физический труд, соблюдать режим дня, здоровый сон и питание. Движение – это жизнь! Занятие спортом развивает устойчивость к стрессам, укрепляет иммунитет и повышает настроение.

Возникновение психических заболеваний

- Причины возникновения психических заболеваний различны. Это могут быть поражения головного мозга вследствие травм, инфекций (например, менингит, энцефалит), приём токсических веществ, наследственность, а также сумасшедший темп жизни, существенные рабочие нагрузки и многое другое. Наиболее часто встречающимися психическими расстройствами на сегодняшний день являются депрессия, неврастения и шизофрения.

**- Сегодня ритм жизни крупных городов нередко выбивает людей «из колеи». Нервные расстройства становятся частой проблемой современного общества. Как можно справиться с тревогой и стрессом?**

- Стресс – это реакция организма человека на воздействие ряда неблагоприятных факторов, таких как перенапряжение, отрицательные эмоции, монотонная суета. Тревога – это беспочвенное беспокойство в ожидании неприятностей (например, состояние студента перед экзаменом: «А вдруг я что-то забуду», «А что, если я не смогу ответить» и прочее). При постоянном волнении ухудшается качество жизни, что проявляется на внешности человека, в том числе; возникает депрессия или заболевание психосоматического характера. Противостоять тревоге и стрессу можно, задав себе позитивную установку. Для этого следует правильно организовывать свой отдых, ну и конечно, – не забывать о том, что есть специалист – психолог, который может понять причины проблемы, помочь справиться в трудной ситуации, и взглянуть на неё иначе. Таким образом, человеку проще будет уйти от негативных убеждений.

## **Как сохранить и поддержать психическое здоровье**

- Необходимо заниматься собой: отдыхать, гулять на свежем воздухе, находить время на хобби. Вот, например, работает человек в сфере информационных технологий, а сам мечтал с детства стать танцором. Так почему бы не найти время, чтобы обучиться искусству танцев сейчас, для души? Сохранить и поддержать психическое здоровье возможно лишь тогда, когда человек испытывает положительные эмоции.

Кроме того, очень важно преодолеть зависимости, такие как курение, злоупотребление спиртными напитками. Это поможет повысить стрессоустойчивость, улучшить физическое здоровье, тесно связанное с психическим.

Также необходимо оградить себя от негативной информации, минимизировать общение с людьми, которые постоянно расстраивают вас, представляя при встрече разделяющую вас стену, чтобы защитить себя информационно от их отрицательных эмоций, стараться не поддаваться унынию.

## **Как понять, что помощь необходима**

-Когда человек понимает, что не в силах разобраться со своими эмоциями. Какое-либо событие заставляет его переживать, много думать о проблеме, находиться в состоянии повышенной тревожности, но он не может справиться с этим самостоятельно. Не стоит лишать себя возможности спокойно спать, работать и уделять время семье. Лучше своевременно позаботиться о своём психическом здоровье.

## **На сегодняшний день довольно много специалистов, занимающихся проблемами психического здоровья. Психотерапевт, психиатр и психолог: в чём их разница?**

- Психотерапевт – это специалист с высшим медицинским или психологическим образованием (как правило, психотерапевтами становятся психиатры, которые проходят специальное дополнительное обучение после ВУЗа). Он изучает лечебное воздействие на психику человека с помощью психоанализа, психодрамы, гипноза и так далее. Обратившихся к его услугам, называют клиентами. Проблемы, с которыми приходят к психотерапевту (эмоциональные, личностные), могут быть лёгкой или средней степени тяжести проявления.

Психиатр – это врач, специалист с высшим образованием в сфере психиатрии. Занимается изучением и лечением серьёзных психических расстройств, имеет право назначать медикаментозные препараты. Психиатр работает с пациентами, имеющими такие заболевания, как шизофрения, биполярное аффективное расстройство и другими.

Психолог – это, как правило, специалист с высшим гуманитарным образованием, имеющий профессиональную подготовку в сфере психологического консультирования. Работает с проблемами психически здоровых людей. При взаимодействии с клиентами, в отличие от психотерапевта и психиатра, психолог применяет опросники и методики, проводит тестирования, определяя уровни тревожности, свойства характера. Проводя индивидуальное консультирование, специалист может использовать методы гештальт-терапии, арт-терапии, игрового воздействия. Целями его деятельности являются: эмоциональная поддержка клиентов, изменение личного отношения людей к проблемам, повышение стрессовой устойчивости и тому подобное.

