

Рекомендации для сохранения психического здоровья

1. Для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье, очень важно обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон. Дело в том, что во время сна наша нервная ткань восстанавливается, а недостаток или же какие-либо другие проблемы с ним приводят к ее истощению. Конечно же, ритм жизни современного человека не способствует тому, чтобы нормально выспаться, но важно взять этот момент под контроль.
2. Ни для кого не секрет, что современный мир окружает нас стрессами. Каждый пережитый стресс оставляет отпечаток не только на нашей психике, но и на телесном здоровье. Поэтому, очень важно выработать эффективные механизмы защиты от негативного воздействия стресса. Выработывайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, молитвы, специальных психологических упражнений или же найдите подходящий вам способ.
3. Каждый день в мире происходит очень много ужасных событий, о которых нам знать вовсе не обязательно. Поэтому не нужно слишком часто смотреть, читать или слушать новости – так вы сохраните свою психику и уберезетесь от негативных эмоций.
4. Уберегите себя от ненужных переживаний и дел – просто не позволяйте себя втягивать в то, чего на самом деле не хотите выполнять. Научитесь смело и без ненужных угрызений совести отказывать, когда понимаете, что не хотите или не можете взять на себя ответственность за какое-то дело. Это ваша жизнь и вы вправе ею распоряжаться так, как вы хотите, не чувствуя вину за то, от чего отказываетесь.
5. Очень негативно на наше психическое здоровье влияет привычка откладывать важные дела на потом. Сегодня вы отложили что-то на завтра, потом еще что-то, и к концу недели вы понимаете, что нужно включать реактивный режим, потому что вы ничего не успеваете. Такая жизнь под воздействием стресса может привести вас в кабинет психотерапевта (в лучшем случае).
6. Для того чтобы не перегружать свою нервную систему, важно понимать, как она работает. Наш мозг не в состоянии длительное время

выполнять сложные задачи, поэтому не нужно перегружать свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.

7. В наше время также стоит быть очень осторожными при выборе друзей и формировании круга общения. Очень важно вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает. А в противном случае эти «энергетические вампиры» с удовольствием высосут из вас всю жизненную энергию, доведут вас до невротического состояния.

8. Периодически, чтобы напитать свою нервную систему, а следовательно, и защитить свое психическое здоровье, нужно употреблять биологически активные добавки, которые обогащают организм магнием, витаминами группы В и прочими важными компонентами.

9. Научитесь не копить в себе негативные эмоции, а избавляться от них сразу, как только вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.

10. Научитесь не давать обещания, которых вы не сможете выполнить, ведь они выматывают вас эмоционально, а из-за длительных переживаний ваша психика становится нестабильной, вы легко раздражаетесь и не способны противостоять стрессу. Лучше всего никому ничего не обещать!

11. Помните о том, что для психического здоровья очень полезно периодически сменять обстановку. Поэтому разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще, хотя бы по своей области. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться.

12. Постарайтесь вообще отказаться от употребления энергетических напитков, так как из-за того, что они являются мощным стимулятором для нервной системы, они ее преждевременно изнашивают. Очень важно умерить потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, настойку женьшеня или свежесжатый сок грейпфрута.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!