

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Большинство людей знает, что делать, чтобы поддерживать физическое здоровье, но как сохранить психическое — известно не многим. Психическое и физическое здоровье тесно связаны, поэтому приоритетом в жизни должно быть и первое, и второе. Чтобы сохранить психическое здоровье, придерживайтесь следующих советов.



СОВЕТ № 1: ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Важно не держать мысли и чувства в себе. Найдите надежного человека, с которым можно поговорить, или записывайте свои чувства и мысли, чтобы дать им выход.

СОВЕТ № 2: СФОРМИРУЙТЕ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

Всем нам в жизни нужна эмоциональная поддержка и дружба. Заведите привычку связываться с родными и друзьями. Просите о помощи, когда вы в ней нуждаетесь. Помните, что люди с удовольствием помогают, если их попросить.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Данный буклет разработан с учетом сферы образования для учителей и учащихся АВЕ, чтобы обучить людей стратегиям улучшения психического здоровья.

СОВЕТ № 3: УСТАНОВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ

Сокращайте количество обязанностей в вашей жизни. Откажитесь от встречи или рабочего проекта. Используйте фразы, выигрывающие время, чтобы дать себе возможность подумать о том, хотите ли вы делать то, о чем вас просят. Например, «Я сверюсь с графиком и перезвоню тебе».

СОВЕТ № 4: ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Всем нам нужна забота о себе, чтобы снять напряжение и восстановить силы. Делайте небольшие 10-минутные перерывы в течение дня. Выйдите на прогулку, сделайте зарядку или проведите приятный ежедневный ритуал.

СОВЕТ № 5: УСПОКАИВАЙТЕ РАЗУМ

Нас круглосуточно одолевает информация. Успокойте ваш разум с помощью медитации, глубокого дыхания или отключения электроники на несколько часов.

СОВЕТ № 6: ВЕДИТЕ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Эта простая задача будет напоминать вам про все хорошее, что каждый день случается в вашей жизни.



СОВЕТ № 7: ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Вкладывайте энергию в то, что вы можете контролировать, и отпустите то, что контролировать невозможно. Когда мы тратим энергию на вещи, которые не можем контролировать, это повышает тревожность и стресс. Определите, что вы можете контролировать — это даст ощущение силы и снизит уровень стресса в жизни.

СОВЕТ № 8: ЗАПИСЫВАЙТЕ ВАШИ ТРЕВОГИ

За 10 минут до того, как отправиться спать, запишите все ваши сомнения и тревоги. Этот метод помогает снизить тревожность и улучшить качество сна.



СОВЕТ № 9: ПОДВЕРГАЙТЕ МЫСЛИ СОМНЕНИЮ

Мы часто внутренне проговариваем себе мысли, которые не являются правдой. Записывайте ваш негативный внутренний диалог. После чего спрашивайте себя: «есть ли у меня доказательства, что это правда?»

СОВЕТ № 10: ОГРАНИЧИВАЙТЕ ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Есть люди, которые дают вам энергию и ощущение поддержки. И есть другие, которые вытягивают из вас энергию. Постарайтесь ограничить общение с токсичными людьми и уделять больше времени тем, общение с которыми приносит удовольствие.

ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ

Обратитесь к психотерапевту. Просить о помощи — это сила, а не слабость. Если вы сломали руку, вы звоните врачу. Психическое здоровье не менее важно, хоть вы его и не видите.

Психотерапевты учатся слушать, давать ресурс и предоставлять поддержку. На сайте PANDA по ссылке <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/> вы найдете недорогие клиники психического здоровья.