

# Всесвітній день психічного здоров'я



**Щорічно 10 жовтня відзначають Всесвітній день психічного здоров'я.**

Ця дата входить до переліку міжнародних днів, що запроваджені в ООН.

**Психічне здоров'я** – це рівновага та сталість психіки людини, адекватне сприйняття реального світу, нормальна діяльність вищих психічних функцій. Психічне здоров'я стосується розуму, інтелекту та емоцій. Його основою вважають стан загального душевного комфорту, який адекватно регулює поведінку людини в процесі життєдіяльності. Важливо аби кожна людина, обираючи той чи інший спосіб життя, брала до уваги не тільки збереження фізичного здоров'я, але й дбала про свій задовільний психічний стан.

## **Поради для збереження психічного здоров'я:**

- Якщо ви хочете уникнути хвилювання – живіть сьогоднішнім днем.
- Якщо біда крадеться за вами і зажене вас в кут, використайте магічну формулу – запитайте себе, що може статися найгіршого, якщо я не можу розв'язати цю проблему, – в думці підготуйте себе до прийняття найгіршого, спробуйте спокійно продумати заходи для поліпшення ситуації, з якою ви в думці примирилися як з неминучою.
- Пам'ятайте про невідновлення нашого здоров'я, яке ми втрачаємо через хвилювання.
- Заповніть свій розум думками про спокій, мужність, здоров'я, надію, адже наше життя – це те, що ми думаємо про нього.
- Ніколи не намагайтеся звести рахунки з вашим ворогом, тому цим ви принесете собі набагато більше зла, ніж ворогу.
- Замість того, щоб переживати через невдачі, будьте до неї готові.
- Ведіть рахунок своїм вдачам, а не своїм неприємностям.
- Не наслідуйте інших. Знайдіть себе і собою залишайтеся.
- Коли доля дає вам лимон, спробуйте зробити з нього лимонад.

- Забувайте про свої власні неприємності, намагаючись дати хоч трохи щастя іншим. Даючи добро іншим – ви в першу чергу допомагаєте собі.

### **Щоб уникнути депресії уживайте в їжу, такі продукти, як:**


1. Шоколад, що є лідером серед всіх продуктів-антидепресантів. Адже в зернах какао міститься речовина фенілетіламін, що сприяє активному продукуванню організмом людини гормонів щастя.
2. Банани. У цьому фрукті міститься багато алкалоїду харману, що викликає ейфорію.
3. Твердий сир. Експерти стверджують, що найбільше на роль сиру, який піднімає настрій претендує “рокфор”.
4. Вівсянка, що містить тіамін або вітамін оптимізму, а також магній.
5. Суші з лососем – ця страва містить велику кількість жирних кислот, які вважаються лютими ворогами стресу.
6. Перець Чилі, на думку експертів, дарує відчуття щастя, тому що його основна складова – капсацін – придушує болючі відчуття й піднімає тонус.
7. Насіння соняшника. Вони багаті на клітковину й фолієву кислоту, тому підтримують у нормі нервову систему.

**Пам’ятайте , що всі люди потребують підтримки, співчуття та любові.**

**Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть!**

**Плануйте своє життя!**

**Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе!**



**Стівен Эйчинсон**  
**пропонує розвинути**

**7 рис, які допоможуть**  
**сформувати**

**ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ**

## **Вдячність**

Це, напевно, найбільш позитивно заряджена емоція. Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожному з нас є за що дякувати життю. За здоров'я близьких людей, нові можливості, цікаві зустрічі, наші успіхи і невдачі (які в підсумку перетворюються на досвід), та просто за кожен новий день.

Неважливо, в якій формі ви висловлюєте цю подяку: на словах, в щоденнику чи тільки у ваших думках. Важливо те, що ви вчитеся бачити світ у світлих тонах, сприймаєте будь-яку ситуацію як подарунок долі і здатні витягувати з неї користь.

Виховавши в собі вдячність, ви перестанете звинувачувати оточуючих і злу долю у своїх “нещастях” і швидше відійдете від невдач.

*Всі наші скарги на те, що життя складне і нестерпне, наші нарікання з приводу того, чого ми позбавлені, виникають від нестачі подяки за те, що ми маємо.*

ДАНІЕЛЬ ДЕФО

## **Ентузіазм**

Успіх неможливий без пристрасті і любові до справи. Хоча це твердження стало шаблоном у міжнародних корпораціях і вже набило оскомку, воно не втрачає своєї актуальності.

Ви можете досягти результату лише в тому, у що ви вкладаєтеся всією душею. І тільки цей всепоглинаючий інтерес здатний заглушити зневіру у власні сили і перетворити помилки в досвід.

*Найбільший банкрут у цьому світі людина, котра втратила свій життєвий ентузіазм*

МЕТЬЮ АРНОЛЬД

## **Впевненість**

Наступна емоція, яку диктує позитивна психологія, — віра в себе. Найкращий спосіб виростити цю віру, використовуючи позитивні думки, — пам'ятати про минулі звершення, неважливо, наскільки великі вони були. Хваліть себе за найменші досягнення, адже вони — фундамент вашого майбутнього успіху. Будь-яка перемога підвищує вашу впевненість у собі і стає кроком на шляху до нових перемог.

*Найстрашніша зневіра — це зневіра в себе.*

КАРЛЕЙЛЬ Т.

## **Любов**

Найсильніше почуття, здатне затьмарити будь-які негативні емоції. Причому воно не обмежується однією людиною, а поширюється на все ваше життя.

*Будь-яка справа не йде без справжньої пристрасті та любові.*

ІВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ

## **Позитивність**

Здається очевидним, але в нашому світі, повному тиску, страшних новин, які культивують страх і ненависть, складно залишатися на доброзичливій ноті. В таких умовах набагато простіше і природніше включити захисну реакцію і сприймати навколишню дійсність негативно.

Відмовтеся від новин, що провокують агресію. Озирніться навколо, спробуйте бачити в людях і їх поведінці щось хороше, і ви здивуєтеся відкриттям, які вас чекають. Сформуйте свій погляд на світ.

*Краса — в очах того, хто дивиться*

ОСКАР УАЛЬД

## **Енергія**

Що робить вас енергійним, змушує рухатися вперед? Вихідні з коханою людиною, сім'я, подорож, спорт, хобі чи концерт улюбленої групи?

Знайдіть свою власну підзарядку, джерело натхнення, або, як мінімум, скористайтесь маленькими хитрощами, щоб підвищити свій енергетичний рівень.

## **Безкорислива допомога**

І останнє, що пропонує Стівен Ейчінсон, додати крапельку альтруїзму у ваше життя. Навчіться робити добро, допомагати людям, нічого не чекаючи взамін, навіть просте дякую, і позитивні почуття переповнять ваше серце, витіснивши весь негатив.

*Коли ти робиш щось для інших від душі, не чекаючи подяки, хтось записує це в книгу долі і посилає щастя, про яке ти навіть не мріяв*

АНЖЕЛІНА ДЖОЛІ

