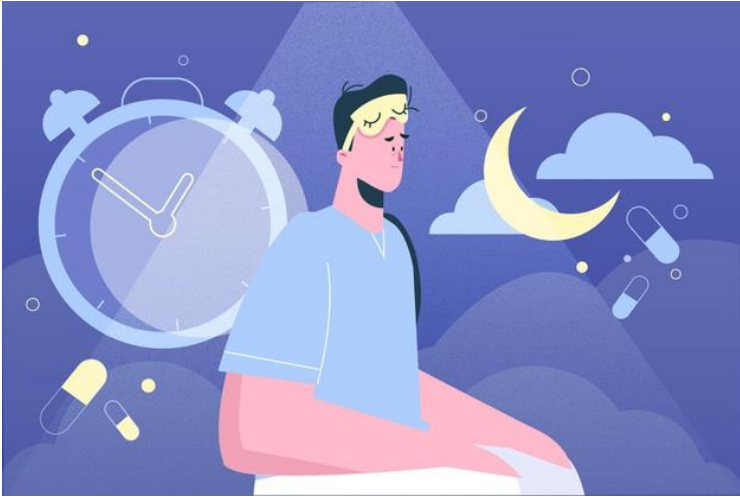
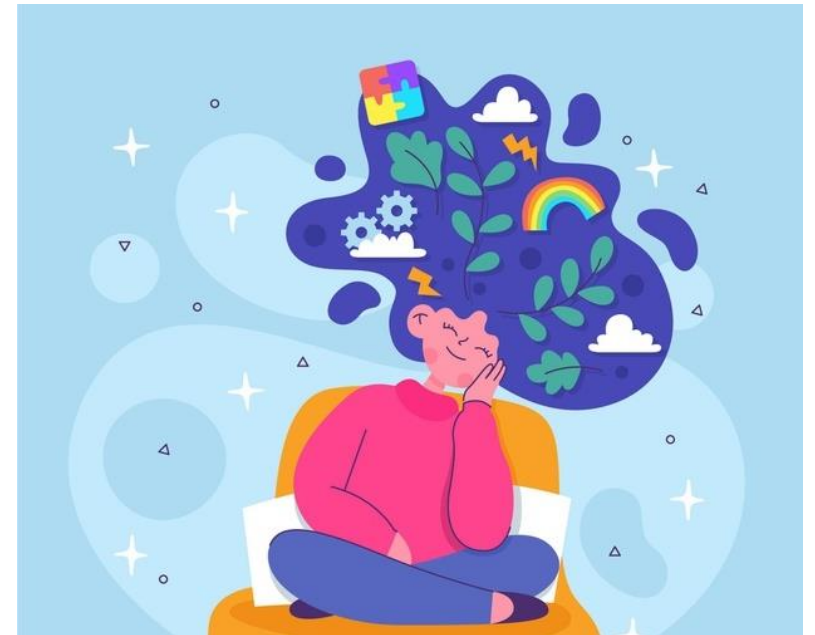


Как сохранить психическое здоровье



Очень важно для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье, обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон. Дело в том, что во время сна, наша нервная система восстанавливается, а недостаток или же какие-либо другие проблем с ним, приводят к ее истощению.

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, специальных психологических упражнений или же найдите подходящий вам способ.



Как сохранить психическое здоровье

Каждый день в мире происходит очень много негативных событий, о которых нам знать вовсе не обязательно. Поэтому старайтесь ограничить просмотр новостных программ – так вы сохраните свою психику и уберетесь от негативных эмоций.



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 ей распоряжаться так, как вы хотите, не чувствуя вину за то, от чего отказываетесь.



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.

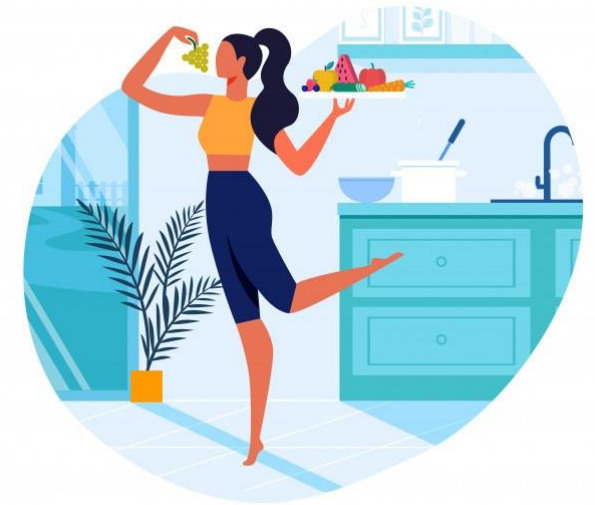
Как сохранить психическое здоровье

Для того, чтобы не перегружать свою нервную систему, важно понимать, как она работает. Наш мозг не в состоянии длительное время выполнять сложные задачи, поэтому нужно перегружать свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.



В наше время также стоит быть очень осторожными при формировании круга общения. Очень важно вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает.

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.



Как сохранить психическое здоровье



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.

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.

Как сохранить психическое здоровье



Помните о том, что для психического здоровья очень полезно периодически сменять обстановку. Поэтому, разнообразьте свою жизнь, совершайте прогулки, 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.

Постарайтесь вообще отказаться от употребления энергетических напитков, так как они являются мощным стимулятором для нервной системы и её преждевременно изнашивают. Очень важно умерить потребление кофе, крепкого чая, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ или свежавыжатый соки.

