ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Рецепты психического здоровья**

(памятка)

В жизни каждый человек учится получать поддержку, достигать успеха и реализовывать свои мечты. Обучение у всех проходит по-разному: у одних в обучении участвуют родители, другие учатся сами, третьих жизнь обучает через трудности и боль. Каждый человек – это уникальная личность, со своими ценностями и мировоззрением, которая имеет собственное представление о жизни. Но есть несколько общих условий, при которых человек может считаться здоровым и успешным.

Первое условие – это чёткое планирование. Если человек не строит свою жизнь сам, тогда обстоятельства начинают управлять им.

Второе условие – это умение взаимодействовать с окружающим миром и людьми. Без умения выстраивать гармоничные отношения не обойтись, так как для любого человека важны поддержка и любовь.

Третьим условием является творческое самовыражение и профессиональная деятельность. Человек чувствует уверенность, когда его ценят, деятельность его востребована и к его мнению прислушиваются. По сути, все эти условия частицы «пазла», которые складываются в общую картину.

К этим основным необходимо добавить и индивидуальные правила психологического здоровья:

**Правило 1. Любой успех складывается из успешных действий.**

Одно из главных препятствий к здоровью и счастью – это лень. Лень – это стереотипы поведения и привычки. А привычки можно менять. Многие думают: «Лень – это когда я ничего не делаю». Но это заблуждение, потому что когда человек говорит: «Я ленюсь», на самом деле он многое делает: смотрит бесконечные сериалы, проводит время в Интернете, читает романы, валяется на диване, говорит по телефону с друзьями и т.п. Все это действия, но действия безрезультатные. Поэтому, если вы хотите добиться успеха, вам необходимо сократить время на бесполезные действия и уделить своей мечте хотя бы один час времени в сутки.

**Правило 2. Нельзя чужими руками «открыть свою дверь».**

Взять ответственность за свою жизнь человеку часто мешает страх не справиться с последствиями своего выбора.Но реальность такова, что невозможно избежать осуждения окружающих, если он хоть что-то делает. И если человек ставит свою жизнь и чувство свободы в зависимость от мнения других людей, то он обречен на неуспех и зависимость.

**Правило 3. Правильная постановка цели – это половина ее достижения.**

Цель должна нести в себе то, чего хочет человек, а не то, что он хочет избежать. Например, когда человек говорит «Я не хочу болеть», то его мышление настроено на недуги. Правильно мыслить так: «Я здоров, у меня крепкое сердце и ясный ум». Цель должна иметь конечные сроки и быть реально достижимой. И самое главное – это записывать цели на бумаге, перечитывая их ежедневно.

**Правило 4. Следовать своим подлинным желаниям.**

Для того, чтобы добиться внутренней гармонии, важно отделить собственные потребности и желания от мнений людей, негативных оценок членов семьи, которые мешают вам развиваться и следовать своим истинным желаниям. Важно опираться на самого себя, иначе человек построит не свою жизнь, а «успешную картинку» для других людей.

**Правило 5. Преодолевать внешние и внутренние препятствия.**

Любое препятствие на пути к цели – это естественная, нормальная часть, определяющая дальнейшее развитие. Если человек встретился с препятствием, значит он на новом этапе развития. Теперь он сможет развить навыки и получить новые знания.

**Правило 6. Построение успешных взаимоотношений.**

Чтобы добиться успеха в отношениях, важно точно понимать, что человек хочет получить от отношений, и что готов отдать. Основа построения любых гармоничных взаимоотношений – это искренность, уважение к себе и партнеру и доброжелательность.

**Правило 7. Уверенное поведение.** Цель уверенного поведения – честно, эффективно и прямо выражать свои чувства, желания и убеждения. Уверенный человек характеризуется рядом признаков:

- умение следовать своим желаниям и интересам;

- свобода от оценки окружающих;

- умение отстоять свою точку зрения;

- умение защитить свои права, не нарушая прав других людей;

- умение открыто выражать свои мысли, чувства, желания и убеждения.

Не существует единого рецепта для сохранения и укрепления здоровья и благосостояния, но есть несколько моментов, которых полезно придерживаться:

1. Не стоять на месте, постоянно развивать новые навыки и получать новые знания.
2. Брать ответственность за развитие своей жизни на себя.
3. Знать, куда направляетесь и чем готовы пожертвовать ради мечты.
4. Верить в себя и свои силы.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

сентябрь 2020