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

**Секреты долголетия**

(памятка)

В характере человека есть большая жажда жизни, неугасимый интерес к познанию и освоению новых навыков, стремление к намеченной цели и преодолению трудностей. Что же мешает человеку жить долго и счастливо? Почему у него незначительная продолжительность жизни? Человек не может жить без воздуха, воды, солнца и пищи, но есть нечто еще, что необходимо ему, чтобы считать свою жизнь полноценной. И это «что-то» – чувство радости и перспективы существования**.** Это и есть волшебные составляющие, которые создают баланс, гармонию и устойчивость существования человека. Коротко можно обозначить формулу долголетия так: соединение физических, психологических и социальных факторов.

Физические факторы – осознанная забота о своем организме, отсутствие вредных привычек, регулярный уход за своим телом в течение жизни. Психологические факторы – создание позитивного восприятия жизни, устранение страхов и недоверия к своим силам. Социальные факторы – умение учиться на примерах других людей, стремление следовать их положительному опыту, развитие навыков коммуникации.

Добиться качественных изменений в своей жизни, не принимая во внимание хотя бы одну из этих составляющих, просто невозможно.

**Основные шаги на пути к долголетию и к более гармоничным взаимоотношениям с миром:**

1. Научиться видеть мир таким, какой он есть, а не таким, каким хочется его видеть.

2. Выстраивать гармоничные и благоприятные отношения с собой, людьми и природой.

3. Освободиться от массы условностей, которые мешают свободно творить и развиваться.

4. Научиться отличать факты от мнений, главное от второстепенного, другими словами, выбирать полученную информацию, а не глотать все подряд.

5. Овладеть независимым восприятием окружающего мира и возможностью свободно выразить свои эмоции в той форме, в которой человек считает нужным.

6. Развить в себе целостное мышление, способность видеть суть проблемы и решать ее, а не ее следствия.

7. Научиться считаться с мнением и желанием близких людей, понимать и прощать их недостатки, а не менять их по своему образу и подобию.

8. Быть верным своим принципам и в то же время уметь признавать свои ошибки и перестраиваться.

9. Научиться действовать по своему усмотрению и не испытывать чувство вины, если окружающие в данный момент не разделяют эту точку зрения.

10. Продолжать действовать, несмотря на временные неудачи.

11. Научиться, не тратить время на излишнее беспокойство о прошлом или будущем, а жить настоящим моментом.

12. Видеть ценность и сильные стороны каждого человека, понимать свои и чужие чувства, быть чутким, уметь сдерживать свои порывы.

13. Научиться находить радость в разнообразной деятельности, включая работу, общение, отдых и творчество.

14. Быть непринуждённым в общении, верить в людей, уметь принимать комплименты и похвалу без лишней скромности.

15. Выстроить жизненные цели с ориентацией на позитивные ценности, что позволит жить, любить, учиться и оставлять наследие.

16. Уметь ориентироваться в изменчивом мире, не бояться отступить от шаблона и сойти с накатанной колеи.

17. Стремиться к тем видам творчества, которые наиболее важны. Люди, которые делают акцент на своей самореализации, фокусируют свое внимание на позитивных, ориентированных на духовный рост аспектах человеческой жизни.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

Ноябрь 2020