***Памятка по сохранению психологического здоровья***

Здравствуйте! Много-много лет назад и сейчас при встрече культурные люди обычно говорили и говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья.
Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого нужно быть не только физически активными, большую часть времени находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться, но и быть культурными, добрыми, отзывчивыми, внимательными по отношению к другим людям. Ведь не только неправильное питание сокращает нашу жизнь, но и неправильное поведение. Наукой доказано, что добрые люди живут гораздо дольше, чем злые.
 Если мы будем вести здоровый образ жизни и при этом относиться к людям так, как хотим, чтобы люди относились к нам, то проживем долгую и счастливую жизнь. А «Быть культурным и здоровым всегда современно».

**Портрет психологически здорового человека.**



Это человек – активный, творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий окружающий мир и себя не только разумом, но и чувствами, интуицией, принимающий самого себя и признающий ценность и уникальность окружающих его людей, умеющий брать ответственность за свою жизнь, самого себя и извлекать уроки из неблагоприятных ситуаций, его жизнь наполнена смыслом, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

**Способы поддержания психического здоровья.**

1. *****Принимай себя таким, как есть*

 Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью. Ее определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждем признания. Именно самовосприятие человека остается определяющим компонентом его мотивации и позитивных эмоций. К тому же, принимая себя, человек учится принимать других.

1. *Сражайтесь до победного конца; умейте проигрывать и прощать*

Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья. Универсальный совет по поводу того, как лучше всего преодолеть неприятности, состоит в том, чтобы действовать активно в пределах той ситуации, которую человек в состоянии изменить, и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять. Хороший пример пассивного совладания – умение прощать.

*3. Учитесь строить и поддерживать отношения*

Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких [взаимоотношениях](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/), которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожелания других людей.

*4. Помогайте другим*

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, нам кажется, что мы сильнее обстоятельств и что, помимо прочего, мы совершаем общественно полезное деяние.

*5. Стремитесь к свободе и самоопределению*

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной значимости и свободы утрачивается. Порой мы все же вынуждены считаться с желаниями и ценностями других людей. И если хотя бы незначительно мы согласны с тем, к чему адаптируемся, ощущение нашего самоопределения все еще сохраняется.

*6. Определите цель и двигайтесь к ней*

Ощущение того, что жизнь бессмысленна, - отличительный признак депрессии. Цель просто необходима. Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование в случае, если так и не коснемся ее рукой. Так что цели должны быть реальными.

*7. Верьте и надейтесь*

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Пессимисты зачастую твердят, что они лучше оптимистов знакомы с рифами реальности. И все же позитивные иллюзии еще никому не причинили вреда, а, наоборот, помогли не упасть духом в сложных ситуациях.

*8. Сохраняйте сопричастность*

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует одно буддийское изречение по этому поводу: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

*9. Наслаждайтесь прекрасным*

Способность ценить прекрасное называют эстетическими чувствами. В мире всё еще много злого и безобразного – войны, болезни, преступления, упадок. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире. Понимание красоты у каждого человека свое. И никто еще не придумал какое-то универсальное определение красоты

*10. Не бойтесь изменений, будьте гибким*

Японец Сан Цзу – известный мастер дзюдо, написал книгу The Art of Peace («Искусство мира»). Предлагаемый им рецепт мирной жизни совпадает с основным принципом дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться. Разумеется, изменение прежнего, проторенного курса потребует смелости. И все-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.