

Здоровье не всегда приходит с помощью медицины. Большая его часть приходит от душевного спокойствия, мира в сердце и душе.

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет человеку жить полноценной жизнью, реализовывать себя, свой потенциал, продуктивно работать, вносить определенный вклад в общественную жизнь.



Признаки ухудшения психологического здоровья:

- неумение контролировать свои эмоции;
- необоснованная агрессия;
- апатия;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое.

Факторы, влияющие на психологическое здоровье:

- отношение в семье или паре;
- работа и занимаемая должность;
- финансовое благополучие;
- жилищные условия;
- питание;
- ближайшее окружение;
- возникающие стрессовые ситуации.

Наше здоровье зависит:

- На 20% от наследственных факторов;
 - На 20% от окружающей среды;
 - На 10% от медицины;
 - На 50% от образа жизни.
- Поэтому наше здоровье – в наших руках.



Интересный тест для определения психологического и эмоционального здоровья:

Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего:

лаванда, корица, мята, герань.

Лаванда – означает, что вам нужно отдохнуть. Лаванда поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию. В общем, обладает успокаивающим действием;

Корица – показывает, что возможно у вас нет сил. Корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и стресса;

Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность;

Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувства страха.



Будьте здоровы не только физически, но и психологически!

Помните, что крепкое психологическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Что поможет укрепить психологическое здоровье:

1. Необходимо полноценно отдыхать и высыпаться. Спать нужно не менее 7-8 часов. Если вы не будете отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать на износ и это приведет к неполадкам и сбоям в организме;
2. Нужно питаться правильно. Ваша пища должна быть богата витаминами, микроэлементами и быть разнообразной;
3. Обязательно нужно следить за своим здоровьем. Проходить медицинские осмотры и соблюдать рекомендации врачей;
4. Учитесь контролировать свои эмоции. Сначала это будет непросто, особенно, если вы являетесь импульсивным человеком. Но если вы будете тренироваться, то все получится. Например, чувствуете, что вот-вот взорветесь, то попробуйте начать глубоко дышать, либо считать в обратном порядке, или вспомните какой-то приятный, либо смешной момент в жизни;
5. Займитесь спортом или выходите почаще гулять. Пешие прогулки хорошо действуют на нервную систему, улучшают настроение. Также помогают фитнес, йога, танцы;
6. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции, это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, какое-то

увлечение (рисование, вязание, шитье);

7. Перед сном хорошо принять душ или теплую ванну, посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать приятную музыку;
8. Мыслите позитивно, старайтесь не реагировать на нападки окружающих. Даже в самых сложных ситуациях, старайтесь найти какие-то положительные моменты;
9. Общайтесь с позитивными людьми, которые вас поддержат и будут вам опорой;
10. Если не получается самому справиться с эмоциональным напряжением, обратитесь к психологу.

В КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский» оказывает психологическую помощь квалифицированный психолог.

Вам будет предложено: индивидуальное консультирование, психодиагностика, коррекция психического состояния.

Адрес: г. Минусинск,

ул. Ачинская, д. 67

Телефон: 2-31-37

Режим работы: 8.00 – 17.00

Обед: 12.00 – 13.00

Выходные: суббота, воскресенье

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский»

Отделение срочного социального обслуживания



г. Минусинск