

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ



## Психологическое здоровье необходимо для нашего благополучия

- Эмоционально здоровые люди:**
- уверены в себе;
  - ценят свое мнение больше, чем мнение других;
  - имеют чувство собственного достоинства и веру в себя;
  - способны справляться со стрессовыми ситуациями.

Это не означает, что у эмоционально здоровых людей не бывает проблем и неудач, ощущения беспокойства, физического напряжения и тревоги. Как и все остальные они также время от времени испытывают переживания. Разница состоит в том, как они справляются с тревогой и напряжением.

## Как сохранить психологическое здоровье?

- 1 Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие. Чем больше приятных моментов происходит в Вашей жизни, тем лучше будет общее состояние.
- 2 Помните о своем теле. Сбалансированное питание, полноценный ночной сон (7-8 часов), ежедневные прогулки на свежем воздухе и достаточный отдых – залог хорошего самочувствия.
- 3 Добавьте в свою жизнь физкультуру, спорт или танцы. Это поможет отвлечься от тревожной ситуации. Телесная активность соединенная с положительными эмоциями благоприятно влияет на настроение. Важно учитывать Ваши физические возможности, предпочтения и интересы.
- 5 Не бойтесь просить помощи у окружающих, если чувствуете, что Вам это необходимо.
- 6 Делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление. Для снятия напряжения постарайтесь дышать глубоко и спокойно: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – выдох на 6 счетов.
- 7 Найдите свое место, где можно отдохнуть, набраться душевных сил и забыть о проблемах. Это может быть ближайший парк, лес, берег реки или любимое кафе.
- 8 Добавьте в свою жизнь благодарность. Выражение благодарности другим и даже себе самому улучшает самочувствие и настроение.



- 4 Минимум один раз в неделю занимайтесь любимым делом: хобби, чтением книг, общением с друзьями, походом в кино – тем, что приносит Вам радость. Запланируйте свое любимое дело и выполняйте его минимум 1 раз в неделю.
- 9 Используйте официальные источники для получения информации. Не используйте постоянно социальные сети в качестве средства расслабления и отдыха.
- 10 Принимайте сложившуюся ситуацию именно такой, какая она есть. Будьте здесь и сейчас. Не додумывайте, не решайте ничего за других. Вы отвечаете только за свои поступки!

**ПОМНИТЕ!** Эти советы являются основой для сохранения психологического здоровья. Однако, если Вы чувствуете, что не справляетесь с эмоционально сложной ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к психологу.