**Всемирный день психического здоровья**

**10 октября** ежегодно отмечается **Всемирный день психического здоровья.** Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **с целью информирования общества о проблемах психического здоровья и укрепления психического здоровья.**

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно учиться, работать и привносить весомый вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.

**Психическое здоровье** – это одно из основных прав человека. Кроме того, *оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития.*

**КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

1. **Питание.**Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят «Ты есть то, что ты ешь». Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями.
2. **Физическая активность**. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов — эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).
3. **Принимайте свои чувства**. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства люди стараются скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаясь подавить эмоции, человек теряет способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми. Неприятные эмоции — нормальная реакция на многие (не нормальные) ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься    на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно (например, глупо делать выговор своему начальнику), можно найти иной выход для снятия напряжения: долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.
4. **Управление своими эмоциями.**Умение управлять гневом и негативными эмоциями — важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения, методы релаксации), которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Необходимо подобрать для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать…). Проговорить можно, назвав свои чувства: «Я чувствую себя…, когда…». Вместо: «Вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым», вместо: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете», «Я чувствую себя расстроенным, когда со мной так разговаривают».
5. **Знайте свои слабые места**. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете.
6. **Меняйте мышление с негативного на позитивное**. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом…
7. **Тщательное планирование**и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.
8. **Развивайте свои таланты и интересы**. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.
9. **Научитесь улыбаться**. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

В любой ситуации, вы не одни!

**И всегда можете обратиться за консультацией к нашим школьным психологам или по телефону доверия, звонок бесплатный и анонимный** **8-800-2000-122**

**Будьте здоровы!!!!**