***10 советов психологического здоровья***

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

Многие книги по популярной психологии и самопомощи призывают читателя «любить себя». Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии.

Слишком часто мы живём ненастоящей жизнью. Её определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждём признания. Именно самовосприятие индивида остаётся 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. Каждому из нас свойственны свои навыки и приёмы совладения со стрессом и различными превратностями судьбы.

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 (активное совладение), и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять (пассивное совладение). Хороший пример пассивного совладения – умение прощать.

1. **Учитесь строить и поддерживать отношения**

Приятно, когда нас окружают родственники и друзья. Но лишь в том случае, если наши с ними отношения благотворны. Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Нам хочется видеть рядом с собой оптимистично настроенного, внушающего доверие человека, ценности и жизненные мерки которого совпадают с нашими собственными.

Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте зависимость и автономность, отвечайте за свои поступки, действуйте с учётом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

1. **Стремитесь к свободе и самоопределению**

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

1. **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 её рукой. Вот почему цели должны быть реальными.

1. **Верьте и найдётесь**

Исследования показали, что глубокие религиозные убеждения помогают людям справляться с утратами, болезнями и сложными психологическими ситуациями. В час испытаний, когда нам кажется, что поблёкли все краски мира, на помощь приходят надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идём.

*Позитивный взгляд* на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Пессимисты зачастую твердят, что они лучше оптимистов знакомы с рифами реальности. И всё же позитивные иллюзии ещё никому не причинили вреда.

1. **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. Помимо этого, помощь другим благотворно влияет на нашу «Я» – концепцию.

1. **Сохраняйте сопричастность**

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погружённость в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. С этой точки зрения, счастливая жизнь равносильна такой степени максимизации и контроля внутреннего опыта, когда человек естественным образом вовлекается в деятельность ради самой деятельности.

Однажды я услышал одно буддийское изречение: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она есть на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

1. **Наслаждайтесь прекрасным**

Способность ценить прекрасное называют *эстетическими чувствами.* В мире всё ещё много злого и безобразного – войны, болезни, преступления, упадок. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить всё то удивительное, что есть в нашем мире (а он подчас так жесток и непривлекателен!).

Понимание красоты у каждого человека своё. И никто ещё не придумал какое-то универсальное определение красоты – и слава Богу!

1. **Не бойтесь изменений, будьте гибким**

Японец Сан Цзу – известный мастер дзюдо, написал книгу («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 силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовность 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 всё-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.

*Психолог Прилищ Анна, УСЗ «Территориальный Центр социального обслуживания Первомайского р-на, г. Бобруйска»*