Психологическое здоровье. Основные способы его сохранения





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 18.06.2025

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться с жизненными трудностями, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь общества. Это не просто отсутствие болезней, а способность функционировать эффективно и удовлетворительно в различных аспектах жизни. Оно зависит от множества факторов, среди которых точно выделяется фактор физического здоровья. Поэтому мы в отдельности также рассмотрим, как сохранить физическое и психологическое здоровье.

Как сохранить физическое здоровье:

1) Регулярная физическая нагрузка. Как говорили ранее «В здоровом теле – здоровый дух». Очень важно заниматься спортом в меру и исходя из собственного функционального состояния не перегружая организм. Так как в разном возрасте организм по-разному откликается на спорт.

2) Здоровый сон. Сон должен занимать от 7 до 9 часов. Чем меньше человеку лет, тем больше он должен спать. Причем желательно ложиться до 22.00. Это позволит Вам выработать режим и соответственно вставать рано утром на рассвете даже без будильника.

3) Правильное питание. Это значит употребление достаточного количестве мяса, рыбы, каш, супов, овощей, фруктов, орехов и тд. В идеале необходимо питаться минимум 3 раза в день, а лучше 4 раза в одно и то же время избегая потребления большого количества сахара и соли.

4) Развитие ума. Чтение литературы, занятие умственным трудом и тд. Все это будет продлевать жизнь.

5) Исключить вредные привычки. Алкоголь, курение и т.д.

Сохранение психологического и психического здоровья — это комплексный процесс, требующий осознанного подхода к образу жизни, эмоциям, отношениям и саморазвитию.

Как в итоге сохранить психологическое здоровье:

1) Эмоциональная регуляция и стресс-менеджмент

• Необходимо научиться осознавать и принимать эмоции – не подавлять чувства, а понимать их причины.

• Овладение техниками релаксации – медитация, дыхательные практики (например, метод 4-7-8), прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, аутогенная тренировка по Шульцу.

• Отстаивание границ и умение говорить "нет" – защита от эмоционального выгорания.

• Ведение дневника эмоций – помогает анализировать переживания и находить закономерности.

2) Социальные связи и поддержка

• Качественное общение – близкие, друзья, группы по интересам снижают чувство одиночества.

• Ограничение токсичного окружения – минимизация контактов с людьми, вызывающими стресс.

• Просьба о помощи – обращение к психологу или доверенному лицу в сложных ситуациях.

3) Психическая гигиена и когнитивное здоровье

• Ограничение негативного информационного фона – меньше тревожных новостей, соцсетей. В особенности в наше неспокойное время.

• Когнитивно-поведенческие техники – работа с автоматическими негативными мыслями.

• Развитие когнитивной гибкости – обучение новому, чтение, головоломки, творчество.

4) Самореализация, творчество и смыслы

• Хобби и увлечения – дают радость и отвлекают от рутины.

• Цели и планы – ощущение контроля над жизнью снижает тревожность.

• Практика благодарности – фокусировка на позитивных моментах.

5) Профилактика и своевременная помощь

• Регулярная "проверка" психического состояния – если симптомы (апатия, панические атаки, бессонница, суицидальные мысли) длятся более 2 недель, нужна помощь специалиста.

• Психотерапия – не ждать кризиса, а работать над собой заранее.

• При необходимости – медикаментозная поддержка (по назначению врача).

6) Духовное равновесие (по желанию)

• Практики осознанности, религия, философия, природа – то, что дает ощущение гармонии. Можно читать литературу по философии, выступать в научных кругах, писать статьи и т.д.

Пройдите наш Тест на Психологическое здоровье, адаптированный в 2025 году.

Важно: психическое здоровье требует такого же внимания, как и физическое. Лучшая стратегия – профилактика, а не лечение последствий. Если сложно справиться самостоятельно – это нормально, обращение к психологу или психиатру признак заботы о себе, а не слабости.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте