

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я – В ВАШИХ РУКАХ!

Соціальне і психологічне благополуччя дозволяє жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя.

Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) — від нашого способу життя.



Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. **Але потрібно** не обмежуватися переживаннями, не зосереджуватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати дедалі новіші варіанти.

1. Не піддавайтесь емоціям, але й не пригнічуйте їх, налагоджуйте повноцінні відносини з людьми.
2. Емоції — це такі явища, що охоплюють наше тіло, розум й енергію. Тут важливо розрядити акумульовані почуття.
3. Зосереджуйтеся, якщо хочете з'ясувати сутність проблеми.

4. Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення інших людей виробити вищу самооцінку, відчуйте свою значущість та індивідуальність.
5. Ніколи не уникайте персональної відповідальності.
6. Власну думку не лише виробляйте, а й висловлюйте.
7. Прагніть самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.
8. Не бійтеся помилок — просто визнавайте їх та своєчасно виправляйте.
9. Не зловживайте кавою, алкоголем.
10. Постійно зосереджуйтеся на світлих та радісних сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я та сприятиме досягненню успіху.



Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги використовують антистресові програми поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо.

1. **Аутотренінг.** Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла
2. **Раціональне харчування.** Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої. Сприяють зняттю стресового стану – сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки.
3. **Фізичні навантаження.** Подоланню стресу сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень.

4. **Йога.** Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.
5. **Медитація.** Поліпшує емоційний стан медитації – розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв. з покладеними на коліна руками і повернутими вгору долонями, при чому думки спрямовані у Космос.
6. **Народні засоби.** Протягом тисячоліть людина емпірично з'ясувала, що подоланню нервово-емоційної напруги сприяє вживання настою з кропиви (без обмежень); нервозності – соку з сирого буряка; неврозів – настою з весняних листків берези; депресії і неврастенії – настою з коренів аралії. Використовують і інші рослинні засоби.
7. **Духовне очищення.** Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об'єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина «підзаряджається» енергією і нейтралізує негативні фактори.

- **ЗВІСНО – КОЖЕН МОЖЕ ОБРАТИ СВІЙ ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ШЛЯХ ОЗДОРОВЛЕННЯ!**
- **ГОЛОВНЕ – НЕ БУТИ БЕЗДІЯЛЬНИМ!**
- **ОПІКУЙТЕСЬ СВОЇМ ЕМОЦІЙНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ВЖЕ ЗАРАЗ!**
- **НЕ ОЧІКУЙТЕ НА УСКЛАДНЕННЯ!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!!!



Використані джерела:

- <http://lzdu.zosh.zt.ua/osnovni-porady-shhodo-zberezhennya-psyhichnogo-zdorovya/>
- https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf
- https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fdlse.multycourse.com.ua%2Fua%2Fpage%2F19%2F114&psig=AOvVaw3nnLcvGm28_XiGdMawzSEc&ust=1703239734256000&source=images&cd=vfe&ved=0CAUQjB1qFwoTCJDXk8yuoIMDFQAAAAAdAAAAABAJ

Матеріал підготували: вихователь-методист ЗДО №81 Яніна Дубровіна
соціальний педагог Ірина Мілюкова