### 10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

****

Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья, с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Всемирный день психического здоровья возник, как попытка обратить внимание мирового сообщества на хрупкость нервной системы человека и его уязвимость. Иногда, чтобы предотвратить чей-то срыв или депрессию достаточно проявить немного дружеского тепла и внимания. Специалисты бьют тревогу, устрашая печальной статистикой, и призывают более бережно относиться к своему психическому здоровью.

В этот праздник проводят семинары и тренинги по личностному росту и преодолению кризисных этапов жизни. Однако научно доказано, что в любой ситуации только сам человек способен себе помочь, и уповать во всем на квалификацию психолога не верно. Умение не зацикливаться на проблемах и во всем находить позитив – самое надежное средство сберечь нервы крепкими на всю жизнь.

**ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ,**

**СТРАДАЕТЕ ОТ СИЛЬНОЙ ДУШЕВНОЙ БОЛИ,**

**ПОТЕРЯЛИ СМЫСЛ СУЩЕСТВОВАНИЯ**

**И НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ**



***Живя, умей все пережить:***

***Печаль, и радость, и тревогу.***

***Ф. Тютчев***

***Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,***

***что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.***

***К. Черный***

**Не замыкайтесь – поделитесь своими проблемами.** Возможно, вам надо просто **выговориться** – эмоции требуют выхода. Если поговорить не с кем, обратитесь к тем, кто разбирается в предмете. Звоните по номеру телефона доверия. Посмотрите в справочнике – в городе работают кризисные центры. Поройтесь в Интернете. Вам помогут. И когда-нибудь вы усмехнётесь, вспоминая свои терзания, и почувствуете себя сильнее, потому что смогли не уступить желанию исчезнуть с лица Земли. Но не выплёскивайте свой негатив на окружающих так, как будто это они виноваты в ваших трудностях. Им нет резона вас воспитывать или «лечить». Даже когда настроение ниже плинтуса, не стоит забывать о вежливости. В конце концов,

**Не стесняйтесь позвать на помощь.** Если вас унижают и оскорбляют, ищите поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если вы только что пережили неудачу, ищите поддержку. В таких случаях поделиться с кем-нибудь необходимо.

Конечно, **специалисты** (психолог, работник кризисного центра, психотерапевт и пр.) не подскажут универсальных выходов из тупика, они всего лишь помогут вам взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не всё пропало. Или всё-таки посоветуют выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций.

Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся**, ищите поддержку.** Если вам одиноко или страшно, вам просто очень худо, ищите поддержку. Подумайте о тех, кому вы не безразличны. Если не можете вспомнить хотя бы двух человек, обратитесь к психологу.

Если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто вести **дневник.** Это спасло от самоубийства многих людей – к их счастью, а возможно, и к нашему.

Запомните, что **всё меняется.** Сейчас вам может казаться, что вы никогда не будете в безопасности, счастливы или любимы. Когда-то трагедией казалась потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но... Возможность встречать новое утро – радость.

**Не считайте себя хуже всех.** Иногда с депрессией можно справиться, заняв себя чем-нибудь.

**Начните себя «строить».** Делайте зарядку. Для парней панацеей может оказаться тренажёрный зал.

**Спите, как следует, а не урывками.** Игры, книжки, фильмы допоздна подождут – зачем истощать организм? Только напряжённая учёба оправдывает сбитый режим дня.

**Не употребляйте алкоголь и наркотики.** Они провоцируют усиление депрессии. Конечно, каждый поступает со своей жизнью, как хочет, но из этого выбраться очень трудно. Не надо доказывать свою крутизну и современность.

**Помогайте другим.** Ребёнку – мячик достать, бабушке – улицу перейти, такому же изгою – объяснить, что всё образуется... Мелочи, конечно, но самооценка повысится. Да и в прожжённом эгоизме вас будет сложно упрекнуть.

**Не теряйте чувства юмора.**

**Решите, чем вы хотите заниматься в дальнейшем.** Что может быть лучше любимой работы.

**Балуйте себя иногда.** Занимайтесь тем, что вам нравится. Всем – читать, гулять, ходить в кино и чувствовать себя не ущербными, а полноценными членами общества.

Людям, склонным к демонстративному суициду, следует помнить: наверняка все ваши мысли и все ваше **поведение зациклено на какой-то конкретной личности:** мол, вот я умру, он (или она) тогда поплачет, тогда поймет… Но учтите – далеко не факт, что пресловутая личность среагирует именно так, как вы хотите: возможно, любимый вовсе не будет убиваться у вашего гроба, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично вы уже не сможете. Поэтому стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться **выйти на диалог конструктивными методами** – во всяком случае, прямо сказать человеку, чего вы от него ждете, может быть эффективнее, чем рисковать жизнью.

На **вопрос о смысле жизн**и тоже однозначного ответа нет – потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у вас возникли мысли «зачем я живу» – значит, вы собственный смысл жизни просто-напросто потеряли. Так его вполне можно отыскать – более того, во время таких «поисков» может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы – не упираться носом в надпись «нет выхода», причем выход-то рядом, надо только голову повернуть.

Если не можете полюбить себя, вспомните, что вокруг – люди, и кому-то **вы обязательно нужны.** Свет не сошёлся клином на тех, кто вас не понимает.

**Жизнь прекрасна во всех её проявлениях, а жить необыкновенно интересно...**

***О ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ***



Попробуйте следовать простым советам, позволяющим более терпимо относиться к жизненным трудностям:

В трудной жизненной ситуации **проанализируйте своё прошлое**, докопайтесь до корней, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Признайтесь себе в своих **сильных и слабых сторонах**.

Постарайтесь **понять и простить** тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки и заблуждения. После того, как вы извлекли из тяжёлых воспоминаний хоть какую-то пользу, больше не возвращайтесь к ним. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.

Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем **успех.** Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чем-то вспомнить с радостью. Помните также, что иное **поражение – это удача**; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей вам удалось избежать.

Попробуйте в тяжёлой жизненной ситуации **переключиться** на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний.

Поскольку далеко не всегда имеется возможность изменить психотравмирующую ситуацию, попробуйте **изменить отношение** к ней. Вспоминайте слова французского мыслителя Монтеня: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее!»

**Довольно считать себя неудачником!** Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же, как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, он таким и станет в один далеко не прекрасный день!

Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – неповторимая личность, вы - воплощение надежд ваших родителей, вы – **активный творец своей жизни**, именно вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям.

Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и соответственно **сформулируйте свои цели**.

И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией **оптимизма**! У человека, который находится в гармонии с собой и своим внутренним миром, жизнь – осмысленна и наполнена, а жить ему – хочется!

***Будьте добры и внимательны друг к другу,***

***ибо именно доброта спасет мир!***

**УРОКИ ПСИХОТРЕНИНГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**«КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»**

****

Отрицательные эмоции — плохие попутчики в жизни человека. Они вызывают растерянность, разочарованность, уныние, тоску, сковывают волю, влияют на самочувствие. Как научиться избавляться от отрицательных эмоций? Психологи предлагают несколько путей выхода из экстремальной душевной ситуации. Вот некоторые из них.

***Думайте о случившемся.*** Но при этом анализируйте только то, что уже произошло. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, заставит активно и целенаправленно думать. Активное и целенаправленное размышление поможет вам выйти из состояния пассивности и уныния. Как только вы почувствовали, что вас покидает пассивность и уныние, переходите к реализации второго совета.

***Переключайтесь.*** Не «зацикливайтесь» на бесплодных сожалениях о прошлом, стремитесь к достижению реальной и актуальной цели. Встряхнитесь в буквальном смысле: потрясите головой, руками. Прикажите себе: «Все! Довольно! Выводы сделаны. Теперь надо заняться другим». Новая деятельность может осуществляться в двух направлениях. Первое — необходимо направить усилия на исправление своего промаха (например, испорченное любимое платье можно перешить, перекрасить, перекроить, и т. д.). Второе направление предполагает активное занятие делом, не имеющим никакого отношения к причине вашего расстройства (например, посвятите себя домашним заботам, встречайтесь с друзьями и т. д.).

***Поплачьтесь.*** Если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник, то «поплачьтесь ему в жилетку». Цените таких людей, помогайте им. В трудные для вас минуты они возьмут «на себя» часть ваших отрицательных переживаний. Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. Как правило, с незнакомыми людьми мы бываем более откровенными. Здесь работает фактор анонимности. Так часто поступают одинокие люди. Они стараются иметь в доме кошку или собаку, и все, что накипело у них на душе, они выговаривают им. Статистикой установлено, что присутствие в доме животных продлевает жизнь их одиноким владельцам.

***Напишите письмо.*** Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не пошлете. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время. Возможно, это поможет посмотреть вам на себя со стороны. Любую критическую ситуацию надо пережить, фактор времени в этом смысле очень важен. Время уменьшает силу эмоциональных переживаний.

***Сделайте себе подарок.*** Этот совет можно выполнить в буквальном и переносном смысле. Например, займитесь весь день только тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов! Некоторые получают удовольствие и от вкусной еды. Отри: дательные эмоции после этого значительно слабеют.

***Помогите ближнему.*** Помощь ближнему дает двойной выигрыш. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения.

***«Растворите» печаль во сне.*** Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее».

***Найдите компенсацию.*** Например, если вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах. Как говорится: *«Нет худа без добра!».*

***Соприкоснитесь с природой.*** Походите по парку или выберитесь за город. Постарайтесь почувствовать гармонию природы, подумать об удивительных способностях красоты восстанавливать душевные силы.

***Расслабьтесь.*** Сядьте удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления. Прикройте веки. Мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен... Лицо расслаблено... Челюсти разжаты... Руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Представьте красивый пейзаж. Постарайтесь как бы перенестись туда, почувствовать аромат цветов, трав, услышать шелест листьев, журчание ручья... Наслаждайтесь отдыхом и покоем. Побудьте в таком состоянии 5-7 минут, после чего сделайте глубокий вдох, откройте глаза. Напрягите мышцы ног, туловища, проверяя их послушность, готовность к работе. Хорошо помогают расслабиться и приятные мелодии.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ НАСТРОЕНИЯ**

*Хочешь быть счастливым – будь им!*

Приведем рекомендации по коррекции настроения и эмоций, которые психолог может дать клиенту, испытывающему потребность в психологической самопомощи. Они сформулированы в русле наиболее распространенных подходов современной психогигиены и психотерапии.

**Действуйте!** Настроение изменится, когда вы его начнете менять. Вспомните прекрасную русскую поговорку: *«Горе горюй, а руками воюй».* Займитесь каким-нибудь делом. Не требуйте от себя энергичности, наращивайте активность постепенно. Сделайте что-нибудь для себя, для поднятия настроения (список того, что поднимает настроение, приведен ниже). Если проводить время у телевизора или за чтением книги, то это вряд ли улучшит настроение.

**Не требуйте от себя безупречного поведения и выполнения каждого дела.** С полной самоотдачей выполняйте только главное. Если все остальное делать просто добросовестно, много шансов, что результат будет хорошим или очень хорошим. Это вполне может произойти, потому что вы будете чувствовать себя свободнее.

**Пофантазируйте, вообразите, что вы находитесь в очень приятном для вас месте** (на цветочной поляне, на берегу озера, на пляже, в собственном открытом бассейне, у камина…). Ощутите, как растекается по телу расслабление. Сделайте дыхание свободным и ритмичным.

**Не запрещайте себе переживать.** Не надейтесь, что добьетесь значительного результата, если запретите себе думать о чем-то тревожном или надоедливом. Лучше надоедливую мысль (занозу в душе, камень на сердце...) преобразовывать, замещать, вытеснять, используя образы, символы или реальные предметы.

Например, вам хочется избавиться от головной боли. Закройте глаза, дышите спокойно и равномерно. Когда почувствуете, что началось постепенное расслабление, постарайтесь как можно более ярко и четко представить себе вашу боль. Какую она имеет форму, цвет? Какова она на ощупь, как она звучит? Как можно внимательнее разглядите ее внутренним взором и подробно опишите. На что она похожа? Может быть, она напоминает вам металлический обруч, деревянный клип, иглу, черный шар? Когда картинка станет достаточно ясной, можно начать основную работу. Разогнуть и снять с головы тугой обруч, клинвытянуть клещами и сжечь, иглу вытащить, расплавить и вылить расплав в землю, перекинуть от шара мостик (трубочку, шланг...) к облаку на небе и перекачать всю черноту шара в облако и т. п.

Важно все эти преобразования совершать не спеша, внимательно наблю­дая за всем происходящим в вашем воображении. Особых усилий не тре­буется, нужно удерживать внимание на желаемых превращениях и спо­койно ждать. Можно помогать этому процессу любыми воображаемыми действиями, не задумываясь о том, насколько они осуществимы. Быстрее преобразования могут происходить при последующих тренировках в манипулировании с образами.

**Учитесь отвлекаться от своих забот.** При непрерывном обдумывании предстоящих дел и трудностей они не исчезают быстрее. Сделайте для себя что-нибудь приятное. Сильное воздействие на настроение оказывает музыка, используйте ее, когда позволяют обстоятельства. Еще полезнее пение — в кругу друзей, в одиночку, за работой, в дороге, везде, где это не помешает другим. В пении, выборе песни можно выразить те чувства, которым тесно в душе. Дав им волю, вы ослабите напряжение, успокоитесь. Кроме того, пение благотворно влияет на организм — очищает и развивает легкие, укрепляет сердечную мышцу.

**Попробуйте улыбнуться.** Если это трудно, сделайте так, как получится. Не будьте при этом критичны к себе. Широкую, счастливую улыбку к лицу не приклеить. Попытайтесь улыбнуться слегка, потом постарайтесь задержать улыбку. Затем попробуйте сделать ее шире. Конечно, лучше проводить эти опыты в одиночестве, не думая об эстетической стороне занятий. И так шаг за шагом, шаг за шагом... Вспоминайте что-нибудь смешное. Постарайтесь развеселить воображаемого собеседника, Учитывайте, что желание развеселить в данном случае имеет большее значение, чем талант юмориста.

Помните, что свое состояние можно изменить постепенно. Даже при «тепличной» улыбке, намеренно напрягая мускулы лица, вы стимулируете нервные окончания в мышцах и соответствующих центрах мозга — центрах бодрого настроения. Главное, разогревшись, улыбаться широко — худосочная улыбка результата не даст.

**Не вините в своих неудачах или плохом настроении других.**

**ПРИТЧИ**

**Осёл и колодец**

****

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас?».

Пригласил фермер всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял к чему дело идёт и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлён от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавший ему на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

Жизнь посылает людям много неприятностей, сравнимых с комьями земли. Можно ныть и кричать о том, как плоха и несправедлива жизнь, а можно попытаться стряхнуть землю и примять её, чтобы подняться. Главное – не сидеть сложа руки и что-то делать.

Чему учат притчи? Каждая притча учит чему-то своему. Например, приведённая выше даёт понять, что никогда нельзя сдаваться, даже в тех случаях, когда ситуация кажется безнадёжной, а также что для достижения положительного результата нужно всего-то хорошенько думать и постараться найти выход.

**Притча о кресте**

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: "Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?"

И сказал Бог: "Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов - выбери себе тот, который тебе самому понравится". Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: "Позволь мне взять этот".

И ответил Бог: "Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал мерить остальные".