ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Психология здоровья: от А до Я**

* А **-** Активная жизненная позиция
* Б – Биоритмы и баланс
* В – Время как ресурс
* Г – Главное начать – десять ступенек к здоровой жизни
* Д – Доктор Смех
* Е – Ежедневная трезвость: пить или жить
* Ж – Живите настоящим
* З – Запоминаем быстро и качественно
* И – Искусство преодоления стресса
* К **–** Курению скажем твердое «Нет!»
* Л – Лекарство от тревоги
* М – Мечты и цели – начало исцеления
* Н **–** Наше здоровье в наших руках
* О – Основы здорового общения
* П – Присмотрись к жизни: наблюдай и сравнивай
* Р **–** Разряжаем обстановку
* С – Стрессоустойчивость и саморегуляция
* Т – Творчество: играем, развиваемся, обучаемся
* У – Установки и самоутверждения
* Ф – Факторы внешней среды
* Х – Характер и привычки
* Ц **-** Ценности и здоровый образ жизни
* Ч – Чувство беспокойства и страха преодолеваем легко
* Ш – Шумная компания или одиночество: что выбрать?
* Э **-** Эмоции и здоровье
* Ю – Юмор и улыбка – основа жизни
* Я – Я – за здоровый образ жизни!



Многие проблемы здоровья связаны с образом жизни. Его характер определяется отношением человека к своему здоровью, питанием, физической активностью, освоением гигиенических навыков, использованием свободного времени для восстановления и поддержания жизни. Не бывает общих диет, комплексов упражнений и такого позитивного мышления, которые подходили бы для каждого, и на все времена. Универсальным может стать только желание стать здоровым. Забота о здоровье не означает изматывающее ежедневное напряжение, здесь важны здоровые привычки.

Если провести опрос на тему «Что самое важное в жизни?», то наверняка ответ «здоровье», будет на первом месте. А вот на вопрос: «Что вы делаете для своего здоровья каждый день?», – ответы зазвучат не так энергично. Потому что, как правило, здоровье воспринимается, как нечто естественное, и заботиться о нем начинают, когда появляются признаки болезни.

Физическое здоровье – это состояние и способность заниматься тем, что необходимо, при этом получать удовольствие и быстро выздоравливать. Есть люди, которые болеют с улыбкой, они идут по жизни легко, и болезни к ним надолго не пристают, они просто не успевают за их быстрым движением. А есть люди, которые холят и лелеют свои недуги. Их можно узнать из тысячи – по грустному выражению лица, потухшим глазам, опущенным уголкам губ и умирающему голосу. Для таких людей болезнь – это возможность привлечь к себе внимание и показать свои немыслимые страдания. И болеют они долго, нудно, без всякой надежды на улучшение и превращают в ад жизнь близких людей. И дело тут вовсе не в тяжести заболевания, а скорее в обострении эгоизма.

Как правило, причиной такого поведения становятся недостаток внимания и отсутствие какой-либо деятельности. Когда болезнь становится игрой, очень легко привыкнуть к роли страдальца и очень сложно сломать сложившийся стереотип поведения. Нередко сами больные становятся заложниками своей психологии и уже не могут выйти из образа мученика без посторонней помощи.

Эмоциональное состояние в настоящий момент, является моментальной фотографией здоровья человека. Человек привыкает к определенным состояниям, точно так же, как привыкает к внешнему окружению: спустя некоторое время он просто перестает замечать его. Поэтому существует опасность, что можно привыкнуть к какому-нибудь неблагоприятному состоянию, которое будет подрывать здоровье и благополучие человека.

Существует много подтверждений того, что постоянное состояние враждебности и раздражительности связано с повышением риска сердечных приступов и тромбоза коронарной артерии. Затяжная депрессия связана с повышением вероятности заболевания раком, кроме того она снижает иммунитет. Позитивные состояния наоборот, полезны для здоровья. Например, у людей, посмотревших по телевидению комедию, наблюдалось повышение иммунитета, которое определялось по содержанию антител в слюне, помогающих защищаться от простудных инфекций. Повышение иммунитета длилось в течение часа. У тех людей, которые говорили, что они часто используют юмор как средство против стресса, среднее содержание этих антител постоянно находилось на более высоком уровне. Отсюда вывод, юмор и смех лечат.

Здоровый и радостный человек отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты. Эмоциональная гармония повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни человека.

**О – Основы здорового общения**



Решающими для формирования впечатления о человеке становятся

первые четыре минуты общения с ним. В этот промежуток времени активно работают все наши органы чувств, с помощью которых мы создаем целостное представление о собеседнике. Вероятно, каждый из нас знает, что первое впечатление о человеке иногда обманчиво и вместе с тем довольно устойчиво, так что подчас должно пройти длительное время, чтобы оно

переменилось. Следовательно: в первые минуты общения важно полностью подчинить свое поведение нужному тону.

**Вот рекомендации по построению успешного общения:**

1. Самые сильные впечатления о человеке создаются его внешним видом, поэтому все в человеке должно быть на должном уровне: прическа, одежда, походка, манеры. Много зависит от выражения лица, оно не должно быть угрожающим или надменным.

2. Начинать беседу следует только с дружеского тона, поддерживая положительную установку при общении. Вежливость, тактичность и доброжелательность будут высоко оценены партнером.

3. Не стоит забывать о том, что основным знаком расположения к человеку является улыбка. Она нужна не только другим, но и нам самим.

От нее зависят настроение и работоспособность. Как настроение влияет на выражение лица, так и, наоборот, выражение лица способствует созданию соответствующего настроения. Доказано, что можно улучшить настроение, изобразив на лице веселье и радость.

4. Хорошие результаты дает использование метода утвердительных

ответов. Лучше не начинать разговор с обсуждения тех вопросов, по которым есть расхождения с собеседником. Стоит человеку сказать «нет» и его самолюбие начинает требовать, чтобы он оставался последовательным в своих суждениях. Поэтому вначале стоит задать вопросы, на которые

собеседник, скорее всего, ответит утвердительно, а далее следить, чтобы

разговор шел по пути «накопления согласия». Если он согласился с партнером в девяти случаях, то, скорее всего, согласится и в десятом.

5. При общении важно быть хорошим слушателем. Для этого необходимо следующее:

* не допускать побочных мыслей;
* научиться находить самое ценное, содержащее в информации;
* обращать внимание не только на слова, но и на тембр голоса, мимику, жесты, позу;
* показать говорящему человеку, что вы его понимаете; это можно сделать, повторяя своими словами то, что услышали, или смысл того, что вам сказали.

6. Критика коллег и других людей – не лучший стиль поведения. Не любят окружающие и тех, кто жалуется.

7. Избегайте излишних споров, особенно в присутствии большого

количества людей. Вместо словесной перепалки следует спокойно выслушивать собеседника и, не заражаясь его горячностью, сконцентрироваться на поиске путей разрешения проблемы. Опыт показывает, что попытка переспорить собеседника не дает положительного результата, но его можно достичь с помощью разумного компромисса. Выясните: что собеседник хочет? Возможно, истина его не интересует, и он лишь желает самоутвердиться. Если вы не правы, признайтесь в этом. Это настраивает собеседника на дружеский лад.

8. Вас оценят, если вы проявляете неподдельный интерес к другим людям. Здесь имеется в виду умение проявлять уважение к интересам окружающих. Вдумайтесь, местоимение «Я» является одним из наиболее часто употребляемых слов в нашем языке. Поэтому будьте внимательны

к чужому мнению.

9. Чтобы добиться чего-либо от человека, надо пробудить в нем

желание сделать это. Как известно, приказаний никто не любит. Поэтому требования желательно излагать в такой форме: «Не считаете ли вы, что так сделать лучше?», «Я буду вам признателен, если вы...». Не стесняйтесь

обращаться к чувствам собеседника.

10. Надо уважать мнение других людей. Общаясь, лучше не говорить человеку прямо, что он неправ, этим только можно вызвать в нем внутренний протест. Общению содействуют фразы-мостики типа: «Я внимательно вас слушаю», «Это понятно» и т.п.

11. Очень важно запоминать и не путать имена людей. Человек будет очень расположен к вам, если вы помните, как его зовут.

12. Одна из главных задач – помочь людям чувствовать свое значение.

Важно искренне ценить достоинство людей. Человек должен иметь возможность сохранить свою репутацию.

13. Главные враги общения – раздражительность и бестактность.

Они невыгодны во всех отношениях. Во-первых, они затрудняют общение, а значит, придется потратить больше усилий, чтобы добиться чего-то. Во-вторых, они приводят к ослаблению защитных сил организма. Для этого стоит присмотреться к ситуации и убедиться, что она не стоит подобной реакции, и ее лучше свести к трудности рядового масштаба.

**Присмотрись к жизни: наблюдай и сравнивай**

****

Психическое здоровье – главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и физическое здоровье. Психически уравновешенные люди заинтересованы в том, чтобы быть здоровыми. Мысли, память, эмоции, сновидения, восприятие и верования – все эти понятия прячутся под понятием «психического здоровья».

Чтобы вызвать у человека интерес и положительные эмоциональные переживания важно развивать у себя творческие способности.

Творчество – способность видеть вещи под разными углами. Восприятие можно изменить, если просто посмотреть по-новому на знакомые предметы или вещи. Слово «АРТ» в переводе означает «располагать» или «соединять». Можно начать с коллекционирования чего-либо, а затем организовать их в определенной последовательности, создавая новые сочетания, пробуя разные варианты. Например, любое сооружение выглядит совершенно по-разному в зависимости от того, как мы на него смотрим: издали или с близкого расстояния, днем или вечером. Можно рассмотреть его отдельные части: фундамент, крышу, стены, структуру материала. Можно узнать его историю и увидеть его предназначение. Поискать истории людей, которые в нем жили, посмотреть, как менялась местность вокруг этого здания и как оно выглядит сейчас.

Творческий человек никогда не скучает. Он смотрит на все и запоминает. Он ни от чего не отказывается. Он не критичен. Когда у него проблема, он просматривает все, что удалось собрать, отбирает то, что кажется полезным в данной ситуации и объединяет эти вещи новым способом, создавая новое решение.

**Вот основные правила творческого человека:**

* наблюдай, обращай внимание даже на мелочи;
* меняй направление, так как все интересно;
* замечай тенденции и взаимосвязи;
* отслеживай происхождение разных предметов;
* подмечай события, которые происходят вокруг;
* записывай свои наблюдения в дневник;
* обращайся к своим чувствам;
* считай, что все вокруг живое;
* устанавливай новые правила и традиции;
* следи за движением жизни;
* смотри на все с улыбкой;
* разговаривай и обсуждай с друзьями.

Все в жизни имеет ценность. Если вы что-либо заметите и отложите в свою внутреннюю копилку, то придет время, когда вам это обязательно пригодится. Собирайте свою галерею образов и предметов, где вы бы не были, в независимости от времени года. Вы сможете посетить эту галерею в любое время, если у вас кризис идей.

**Методы творческого человека:** «писать, рисовать, делать наброски, собирать предметы, собирать отпечатки, обводить предметы, лепить, зарисовывать разговоры, печатать изображения, фотографировать, вести дневник, собирать в конверты разные предметы».

**Список вещей, которые можно коллекционировать:**

«Офисные принадлежности, слова, шрифты, листья, бумага, подписи, перья, отражения, усы, вещи из моря, карты, идеи, кофейные чашки, желания, трещины, пятна, запахи, камни, персонажи, нитки, наклейки, специи, травы, разговоры, найденные лица, вещи которые вас удивляют, впечатления, круглые и плоские вещи, ленты, дыры, рекламные листовки, морщины, извинения, ракушки, узлы, сны, рассказы, звуки, карандашные зарисовки, упаковки, стрелки, абсурдные вещи, найденные фотографии, пластиковые предметы, вопросы, сосуды, цвета, царапины, ткани, линии, формы облаков, формы деревьев, списки, тени, насекомых, световые узоры».