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!

**Живите настоящим**

****

Согласитесь, наши мысли постоянно вращаются вокруг каких-то событий либо прошлого, либо будущего. От этого наши стрессы, страдания, депрессия. Груз будущего, прибавляемый к грузу прошлого, который мы взваливаем на себя в настоящем времени, заставляет нас спотыкаться на каждом шагу.

Для кого-то настоящее – это пять лет, для кого-то – год или один день. А вот ученые считают, что настоящее – это всего лишь три секунды. Помните, как в прекрасной песне: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь».

Психологи утверждают, что 90% обращающихся к ним людей, имеют проблемы, корни которых находятся в прошлом или будущем. Когда начальник обидел своего подчиненного, тот может переживать свою обиду день, неделю, месяц. Женщина потеряла мужа и находится в глубокой депрессии, ей нужно растить и учить детей, но вместо этого она погружена

в свое горе. Мы боимся заболеть, потерять деньги, опоздать или наоборот, взлетаем так высоко в мечтах, что не замечаем реальности. Как же нам выйти из своих бесплодных иллюзий? Очень просто.

Есть одно очень хорошее упражнение. Когда идете по улице, отбросьте все свои мысли и включите внимание. Что вы видите? Дома, автомобили, деревья, лица людей, небо с плывущими облаками. Что вы слышите? Стук каблуков, шум машин, крики детей, пение птиц. Почувствуйте сове тело, как оно движется, почувствуйте дуновение ветра, аромат духов, дым сигарет. Войдите в ту реальность, которая окружает вас, вживитесь в нее всеми своими нервами и примите ее такой, какая она есть в настоящее мгновение.

**Это ваше настоящее.** Можно и вдвоем проводить эту игру, когда вы с кем-то идете по улице. Вместо выяснения отношений или пересудов включите свое внимание и, говоря вслух, рассказывайте друг другу, что вы видите, слышите или чувствуете. Вы заметите, как много интересного находится вокруг вас, того, что вы раньше не замечали.

Когда вы приходите с работы домой, то делаете дела автоматически, а голова при этом занята событиями прошедшего дня. От такой работы часто бывают ушибы, порезы и другие неприятности. Попробуйте сосредоточиться полностью на той деятельности, которую выполняете, мысленно следя за каждым движением. При осознанной деятельности ваша голова отдохнет и вы, обновленные, сможете заняться чем-нибудь еще.

Благодаря этим простым упражнениям вы станете, внимательнее относится к людям, с которыми общаетесь, научитесь не распылять свои силы, у вас появится больше свободного времени, уменьшатся конфликты в семье, и вы примите своих близких такими, какие они есть.

**Запоминаем быстро и качественно**



Память включена во всё многообразие жизни человека, поэтому формы ее проявления и виды разнообразны. Одни люди лучше запоминают описание внешнего вида предметов: иллюстрации, таблицы, чертежи, рисунки, образные выражения и сравнения. Другие, лучше воспринимают отвлеченный материал, где от человека требуются способности к абстрагированию и обобщению. Однако у большинства людей наблюдается что-то среднее.

Учеными установлено, что наиболее благоприятные часы для запоминания – это утренние и вечерние, когда тело человека расслаблено и не активно. При запоминании следует учитывать тот факт, что существует подсознательное сопротивление чрезмерным усилиям, поэтому лучше всего сократить время, потраченное на изучение, а увеличить качество усвоения.

Психологи установили тесную связь между концентрацией внимания и памятью. Они утверждают, что необходимым условием при запоминании является способность сосредотачивать и удерживать внимание на изучаемом материале.

**Что способствует концентрации внимания:**

1. *Интерес к данной проблеме.* Если интересы разбросаны, то трудно сконцентрировать свое внимание.

2. *Внутренняя установка на прочтение.* Установка на изучение материала не дает отвлечься на другие вопросы.

3. *Активное изучение*. При прочтении текста, важно, как при обычном разговоре: комментировать текст, соглашаться, выражать несогласие, задавать вопросы.

4. *Поиск сути, скрытого за словами*. Поиск смысла полученной информации, сохраняет мысли человека на своем собственном языке, и поэтому ему легко концентрировать свое внимание.

5. *Предугадывание содержания*. Если постоянно размышлять о проблеме, то сохранится активность при изучении.

Учеными, опытным путем было установлено, что в течение первого часа, в результате ослабления ассоциативных связей, человек утрачивает около 60% информации, через 9 часов – еще 20%, а спустя 48 часов кривая забывания стабилизируется. Чтобы улучшить память, можно воспользоваться следующими рекомендациями.

**Психологические приемы запоминания информации:**

1. Осознание цели изучения и интерес к данной проблеме.
2. Понимание содержания материала, остановка в тех местах, где возникает трудность усвоения.
3. Лучше усваивается текст, который написан эмоционально и образно. Если нет наглядного материала, необходимо представить «текст

в образе».

1. Использование всех типов памяти (зрительной, слуховой, двигательной). Надолго и прочно запоминается тот материал, который человек видит, слышит и произносит одновременно.
2. Знание законов внимания. Человеку свойственно отвлекаться, и происходит это в среднем через каждые двадцать минут. Поэтому, прочитав текст в течение двадцати минут, необходимо остановится и мысленно представить прочитанный материал в образах или понятиях.
3. Изучение порциями. Вначале ознакомиться с текстом полностью, и лишь затем начать изучать его, при этом желательно разбить его на небольшие части (но не более семи).
4. Чтение текста с промежутками в пяти минут, а не подряд, тогда эффективность запоминания текста увеличивается в разы.
5. Выделение цветом или подчеркивание. Помечая текст, человек осмысливает и воплощает его в удобную для себя форму. Чтение помеченных отрывков значительно сокращает время и усвоение при повторном изучении.

9. Чтение ключевых моментов. Какая бы хорошая ни была память, ключевые идеи важно перечитывать несколько раз, чтобы хорошо усвоить материал. Полезно представлять в уме краткий обзор общей идеи полученной информации, что позволит хорошо усвоить материал с запасом прочности.

Изучение необходимой информации не означает прекращения ее действия. Она продолжает оказывать влияние на протяжении всей последующей жизни человека, так как при первом прочтении человек может обратить внимание на одну сторону сообщения и не заметить другой, не менее важной. Поэтому следует читать повторно ту или иную информацию, тогда первые пункты уже будут знакомы, и им не потребуется большого внимания, что позволит увидеть новое и удивиться, что не заметили этого раньше.

**Искусство преодоления стресса**

****

Стресс – это особое состояние человека в период «перехода» или приспособления к новым условиям существования. Современная обстановка в мире вызвали массу неприятных и угрожающих явлений, воздействие которых на человека отличаются сильным эмоциональным возбуждением.

Рост негативной информации в СМИ, сокращение времени на общение, подмена истинного взаимодействия компьютерным диалогом, повышение ответственности работников за последствия принимаемых решений, создают условия для развития многих стрессовых ситуаций. Число факторов, приводящих в дисгармоничное состояние, сегодня так велико и они возникают так часто, что люди подвергаются почти непрерывному воздействию. Современная жизнь с каждым днем все сильнее нарушает сложившиеся отношения человека с окружающим миром.

Что обычно делает человек, когда находится в состоянии стресса? Либо пребывает в состоянии оцепенения, либо становится активным. Психологи подтверждают, что стресс является толчком к тому, чтобы человек изменил себя к лучшему и обрел себя в новом качестве.

Когда человек начинает определять для себя, какие конкретные причины, вызывают у него стресс, это говорит о том, что он готов к тому, чтобы справиться с ним.Ниже приведены антистрессовые правила поведения. Не все они могут подойти, однако каждый человек вправе сделать свой выбор. Следуя тем из них, которые действительно подходят ему, можно обеспечить себе стрессоустойчивость.

1. **Управлять ситуацией.** Чем больше утрачивается контроль над обстановкой, тем сильнее стресс. Преодолеть стрессовую ситуацию невозможно до тех пор, пока человек не почувствует, что может хоть как-то ей управлять и направлять в нужное русло. Овладев стрессом, он начинает встречать последующие ситуации с меньшим беспокойством и вскоре понимает, что владеть ими гораздо проще и приятнее, чем находиться под их гнетом.

2. **Пересматривать свои установки**. Существуют определенные стереотипы поведения(желание достичь результата во многих сферах деятельности, неумение отдыхать, постоянная спешка и т.п.), которые с высокой степенью вероятности способствуют стрессу. Выявляя эти стереотипы, которые лишают способности правильно организовывать свою работу, распоряжаться временем и планировать день, человек открывает для себя возможность решения многих проблем.

3. **Завершать дела вовремя.** То, что планируется сделать завтра, лучше сделать по возможности сегодня. Постоянное откладывание решения насущных проблем на потом, создает дополнительное напряжение. Точно также «чрезмерное» ожидание вызывает преждевременное утомление и является причиной стресса. Каждый человек может вспомнить, как в результате сильного волнения или ожидания, уставал быстрее, чем от самой работы или события.

4. **Думать позитивно.** Основное умение, которому необходимо научиться – этопревращать негативные события в позитивные. Когда эту способность удается реализовать на практике, человек преодолевает самое большое препятствие на пути к обретению стрессоустойчивости. На любую неприятность, можно найти пять и более случаев, когда сопутствует удача. Вспоминая приятные моменты, тем самым можно значительно снизить внутреннее напряжение.

5. **Вести записи.** Завести ежедневник, в который записывать время встреч и другие дела. Таким образом, не будет постоянно беспокоящего чувства, что не успеваете что-либо сделать.

6. **Учиться расслабляться**. Мышцы, когда поражены стрессом, сокращаются и остаются в этом же положении. Через некоторое время в них развивается спазм, и они утрачивают способность расслабляться. Вот почему для восстановления здорового баланса тела необходимо учиться расслабляться. Лучше всего в**ыполнять глубокое медленное дыхание.** Когда человек находится в стрессовой ситуации, он дышит быстро и поверхностно, что приводит к мышечному напряжению и недостаточному снабжению кислородом его тканей. В такой ситуации необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, что снимает напряжение.

7. **Искать работу по душе.** Успешная деятельность, какой бы напряженной она ни была, вызывает значительно меньше негативных ситуаций, чем деятельность, результатом которой являются постоянные неудачи. Для позитивных и преуспевающих людей жизнь всегда становится своеобразным досугом, поскольку их занятия им всегда по душе.

8. **Проявлять активность**. Наиболее действенным средством от стресса, остается бег и физические тренировки. Здесь важна систематичность, что значительно повышает иммунитет. Смех также является легкодоступным, прекрасным антистрессовым средством. Одна минута смеха равна сорока пяти минутам гимнастики.

9. **Совершать прогулки**. Пребывание на природе, общение с домашними животными, занятие творчеством снижают психическое напряжение и улучшают самочувствие.

10. **Питаться правильно**. Питание лучше строить на основе естественных продуктов, не подвергнутых обработке: фрукты, овощи, стручковые, орехи, яйца, мясо, рыба, молоко, сыр. Их сочетание, по мнению диетологов, обеспечит необходимые для организма элементы: витамины, минералы, ферменты, белки и углеводы, что тоже помогает справиться со стрессом.

11. **Поддерживать порядок в доме**. Дома и на рабочем местенеобходимо организовать все так, чтобы можно было найти любые предметы. Тогда их не надо будет утром в панике ежедневно разыскивать.

12. **Наслаждаться общением.** Дружеская поддержка и общение с близкими людьми, помогает разделить груз проблем и снизить напряжение. Тем самым появляется ощущение легкости и сопричастности к общности людей.