

10 октября планета отмечает Всемирный день психического здоровья.

О профилактике психических расстройств и эмоционального выгорания сотрудникам и курсантам института рассказала врач психиатр-нарколог УЗ «Медицинская служба Департамента финансов и тыла по Могилевской области» Наталья Истратькова.

Наталья Георгиевна напомнила, что психическое здоровье является важнейшим компонентом здоровья и определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и потенциал, противостоять жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать.

Обсуждая с сотрудниками и курсантами института вопрос профилактики психических расстройств, она рассказала присутствующим, что такое стресс, эмоциональное выгорание, перечислила основные стрессогены профессиональной деятельности, симптомы и стадии профессионального выгорания.

Наталья Георгиевна предложила слушателям «здесь и сейчас» переключиться с повседневной деятельности, обратиться к творческой части своей личности. А для этого, слушая произведение Петра Чайковского «Времена года. Октябрь» и просматривая фотографии осенних пейзажей, слушатели рисовали человека под дождем. Потом сотрудники и курсанты анализировали свои рисунки, чтобы узнать, как каждый из них справляется со стрессом.

Чтобы подчеркнуть значимость творчества и искусства в сохранении психического здоровья, Наталья Георгиевна обратила внимание личного состава на поэзию и продекламировала стихотворения Некрасова и Короткевича.

А по окончании встречи приглашенный специалист пожелала всем сохранять внутреннюю гармонию, беречь свою нервную систему, ведь нервная система – это то, что дается каждому из нас на всю жизнь, и только в единственном экземпляре.

Так как бороться со стрессом? Вот некоторые правила, следуя которым можно сохранять психическое здоровье:

Физическая нагрузка. Это панацея почти от всех бед и лекарство от всех душевных травм. Кому-то больше подойдет аутотренинг или медитация, кому-то – ежедневная зарядка или обливание холодной водой, а кому-то – бег или современные танцы.

Полноценный отдых. Без него эффективная работа невозможна. Что является для вас отдыхом – решите сами. Только одно условие – на отдых нужно потратить какое-то время, а не просто «подремать в метро». Смена обстановки, новые впечатления, эмоциональная встряска обновят вас и, вернувшись, вы сможете продолжать продуктивно работать.

Наслаждение настоящим. Не стоит жить прошлым – его не вернуть. Не нужно жить и будущим – его еще нет, и никто не знает, каким оно будет, да и будет ли вообще... Настоящее, этот миг – вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

Искусство рационализации. Помните, что ваша работа – это не вся жизнь. Относитесь к ней как к фрагменту вашей жизненной киноленты.

Расширение кругозора. Учиться, учиться и учиться – мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, вышивкой. Вы можете отправиться в путешествие, начать свой путь в мире посткроссинга или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться в этом плане. Таким образом, вы получите еще и уверенность в себе.

Психологическое отстранение. В ситуации, когда вас кто-либо оскорбляет, создайте умственный барьер в виде стекла в автомобиле, через которое вы можете видеть другого, но не слышать его.

Оказание помощи. Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции. Но не расточайте себя на людей, не способных ответить на добро тем же. Иначе не избежать разочарований.

Оксана ТУЛЕНКОВА
Фото Владислава ДЕНИСОВА

[news/2017/10/12psycho](#)