**КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ**

Как живет современный городской человек?  Все время в бегах - от работы до дома, от дома к детскому саду или к школе, от магазина до государственных учреждений, так всю неделю в постоянной нехватке времени, стрессах, раздражении, усталости. Разве при такой ежедневной гонке можно оставаться спокойным и уравновешенным? Да еще домашние проблемы, непонимание, конфликты на работе, экзамены, придирки начальника. Неудивительно, что мы то и дело срываемся, расстраиваемся, ругаемся друг с другом. Ну как тут сохранить **психическое здоровье**?

Специалисты утверждают, что **психическое здоровье** – это когда человек может адекватно воспринимать все, что с ним происходит и, соответственно, адекватно действовать. А, кроме того, составляющими здоровой психики являются душевный комфорт, умение справляться со стрессовыми ситуациями, потребность в общении и самореализации. А народная молва гласит, что все болезни от нервов. Многие заболевания тела напрямую связаны с психикой. Они даже носят название [«психосоматические»](http://sila-priroda.ru/psihosomatika-bolezney.php). Например, язва желудка или гастрит, кожные заболевания или аллергия возникают часто именно из-за нервных переживаний.

**Рекомендации для сохранения психического здоровья**

Итак, чтобы сохранить психическое здоровье на должном уровне, рекомендуется:

* Трудиться. Труд – лучшее лекарство (как физический, так и умственный, желательно по очереди).
* Разнообразить свои дни разносторонними, разноплановыми занятиями (хобби, общение, спорт). Такие виды деятельности возвращают полноту ощущений, придают бодрости, позволяю ощутить приятную усталость, возвращают работоспособность.
* Найти смысл жизни (дети, семья, волонтерское движение, созидание, помощь окружающим). Когда чувствуешь себя нужным обществу, есть стимул жить и развиваться.
* Соблюдать режим дня (сон, график питания, здоровое питание).
* Вовремя, с удовольствием отдыхать (ложиться спать не слишком поздно, гулять на свежем воздухе, путешествовать, знакомиться с новыми людьми).
* По максимуму исключить вредные привычки.
* Находить позитив в каждой ситуации (что ни делается, то к лучшему).