Здоровье - одна из высших человеческих ценностей. Это основной ресурс нашей жизни, который мы получаем при рождении абсолютно бесплатно. И мы несем ответственность за свое физическое и психологическое здоровье. Здоровье, которое имеет каждый из нас, во многом зависит от нашего поведения в прошлом: как мы дышали и двигались, как мы питались, какие предпочитали мысли и отношения, о чем и как говорили. Поэтому именно здесь и сейчас определяется состояние нашего здоровья в будущем.

***Статья 1.***

***Ваше психологическое здоровье – в Ваших руках.***

 *Во-первых, не ищите виноватых в своих проблемах, никого не обвиняйте: несите ответственность за свою жизнь и здоровье.*

 *Во-вторых, не путайте ответственность и чувство вины.*

 *В-третьих, не особо надейтесь на медицину: она неплохо лечит некоторые болезни, но не может сделать человека здоровым психологически. Все в руках твоих, человек! (см. Притчу в Приложении к Кодексу)*

***Статья 2.***

***Позитивно воспринимайте окружающий мир.***

 *Во-первых, каждый человек живет в своем Мире, который создает сам своими мыслями, словами и делами.*

 *Во-вторых, Ваш Мир является таким, каким Вы его воспринимаете, какие свойства Вы ему приписываете, как Вы о нем говорите и думаете.*

***Статья 3.***

***Улыбайтесь себе и другим! Ведите себя как счастливый человек!***

 *Во-первых,* внешние проявления эмоций и сами эмоции тесно связаны. Если человеку радостно, но ему дать задание изображать на лице грусть-печаль, настроение через некоторое время испортится. И наоборот, если печального человека заставлять расправлять плечи и держать улыбку, настроение улучшается!:)

 *Во-вторых, выполняйте упражнение «Счастливый час», данное в приложении к Кодексу.*

***Статья 4.***

***Если Вы не достигли в своей жизни идеала – не расстраивайтесь, но продолжайте к нему стремиться.***

 *Во-первых, идеал на то и идеал, чтобы являться недостижимым.*

 *Во-вторых, идеал – это всего лишь совершенная модель реальности, но не сама реальность. Живите в реальном мире.*

***Статья 5.***

***Не мыслите своей жизни без движения, без деятельности.***

 *Во-первых, потребность в движении является базовой, первичной потребностью здорового человека, и ее неудовлетворение приводит к серьезным проблемам.*

 *Во-вторых, при физических нагрузках организм человека продуцирует эндорфиноподобные вещества, которые вызывают прилив жизненных сил, повышение настроения и улучшение самочувствия, провоцируют позитивный взгляд на жизнь.*

 *В-третьих, жизнь человека без деятельности пуста и бессмысленна.*

***Статья 6.***

***Будьте избирательны, а лучше – выключите телевизор! Анализируйте то, что читаете, смотрите, слушаете. Контролируйте свою речь.***

 *Во-первых, содержание новостей на некоторых каналах, статей бульварной прессы и передач сомнительного качества, фильмы ужасов, боевики, триллеры, сериалы, рождают негативные образы и мысли (см. Статью 2).*

 *Во-вторых, вычеркните из своего словаря слова «кошмар», «бред», и словосочетания типа «все упирается в деньги», «кругом воры/наркоманы/алкоголики», «меня от этого тошнит» и пр., и Вы заметите, как Ваша жизнь становится лучше. (см. Статью 2).*

 *В-третьих, обратитесь к наследию классической литературы и кино – многие вопросы, которые волнуют Вас, там нашли свое решение.*

***Статья 7.***

***Питайтесь правильно, сбалансировано, выбирайте натуральные продукты. Пейте чистую воду.***

 *Во-первых, человеку для полноценной жизни необходимы определенные питательные вещества, витамины, микроэлементы и минералы. Их недостаток, избыток или дисбаланс может приводить к заболеваниям, физическому и психологическому дискомфорту. И не забывайте, что в еде главное качество, а не количество съеденного!*

 *Во-вторых, организм человека почти на 80% состоит из воды, причем из той воды, которую Вы пьете. Пейте чистую воду!*

 *В-третьих, внимательно читайте состав продукта, указанный на этикетке - избегайте продуктов, содержащих пищевые добавки Е, а также полученных в результате генной инженерии.*

***Статья 8.***

***Старайтесь ложиться спать не позднее 10 часов вечера.***

 *Во-первых, сон с 22 до 24 часов – это время, когда восстанавливается нервная система, организм отдыхает психологически, эмоционально.*

 *Во-вторых, здоровый крепкий сон – это бодрое настроение с утра, высокая работоспособность, социальный комфорт, отдохнувший внешний вид.*

 *В-третьих, во время ночного сна наше подсознание способно решать те проблемы, которые остаются не решенными за день. И этого не происходит при приеме снотворного.*

***Статья 9.***

***Если Вы что-то делаете, делайте это хорошо. Выполняйте обязанности и обещания, поручения и должностные инструкции. Держите данное слово.***

 *Во-первых, из каждого Вашего слова и дела складывается Ваш имидж, Ваше реноме, Ваш Мир (см. Статью 2).*

 *Во-вторых, каждое незаконченное дело, невыполненное обещание, невозвращенный долг, не оказанная вовремя помощь и поддержка, каждое недоброе слово и мысль отрицательно влияют на Ваше психологическое здоровье, даже если Вы этого и стараетесь не замечать (повышается тревожность, нарастает психологическое напряжение, проявляются невротические реакции).*

***Статья 10.***

***Учитесь стратегиям выхода из конфликта.***

 *Во-первых, конфликт – это не война, а всего лишь столкновение разнонаправленных мнений и интересов, основой для которого чаще всего служит отсутствие взаимопонимания, т.е. всегда существует возможность мирного и конструктивного выхода из конфликта.*

 *Во-вторых, не воспринимайте каждый конфликт как вескую причину для того, чтобы больше никогда не общаться с человеком, не делайте окончательных заключений о том, что этот человек плохой. Не забывайте, что мир тесен, и Вы обязательно еще встретитесь с ним.*

 *В-третьих, не забывайте, что слово – не воробей, вылетит – не поймаешь (см. также Статьи 2, 4, 9).*

***Статья 11.***

***Используйте следующие простые способы выхода из стресса и улучшения своего психологического здоровья:***

 *Во-первых, проявите физическую активность: займитесь спортом, потанцуйте, побегайте или погуляйте по улице, сделайте уборку в квартире (см. Статью 5).*

 *Во-вторых, существуют и гастрономические пути выхода из стресса: темный, горький шоколад, бананы, фрукты и овощи, имеющие оранжевую окраску (цитрусовые, хурма, болгарский перец), морская рыба повышают уровень психологического комфорта за счет поступления различных веществ в организм. Мороженое же называют пищевым антидепрессантом. Главное, сохранить чувство меры, и не переесть этих полезных продуктов!*

 *В-третьих, помедитируйте. Медитация - это тонкий процесс, который имеет свои проявления и на физическом уровне (что доказано многочисленными медицинскими научными исследованиями): нормализуется химический состав крови, нормализуется артериальное давление, исчезают симптомы стресса и соматических заболеваний, наблюдается подъем сил и настроения.*

***Статья 12.***

***Контролируйте свои чувства и эмоции, настроение и поведение.***

 *Во-первых, человек чаще всего болеет от лени, жадности, невоздержанности, лжи, собственных агрессивности, зависти и неразумности.*

 *Во-вторых, некоторые исследователи утверждают, что существует связь между определенными негативными чертами человека и его заболеваниями. Например, считают, что гневливые люди чаще других болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, обидчивые – хроническими воспалительными заболеваниями.*

***Статья 13.***

***Имейте мечту. Умейте мечтать.***

 *Во-первых, мечта – это Ваш билет в будущее – только не опоздайте на свой поезд!*

 *Во-вторых, неправильное мечтание приносит боль, разочарование и страдание, а правильное - укрепляет психологическое здоровье, вселяет уверенность в завтрашнем дне, помогает достижению поставленных целей.*

 *В - третьих, обязательно двигайтесь к своей мечте. Воплощайте мечту! Идите к ней! Не получается идти к ней? Лягте и лежите в направлении мечты! Начните прямо сейчас!*

***Статья 14.***

***Будьте благодарны!***

 *Во-первых, родителям. Просто так, без условий.*

 *Во-вторых, Жизни, Вселенной, Богу, если Вы верующий человек, другим людям.*

 *В-третьих, будьте благодарны за то, что у Вас есть, но особенно - за то, чего нет и можно достигнуть, за те уроки, которые Вы получаете, пусть даже иногда и под маской неприятностей, за возможности.*

***Статья 15.***

***Болен – лечись, а здоров – берегись.***

 *Во-первых, если все-таки Ваше психологическое здоровье пошатнулось, нужно выявить и устранить причину, а не пытаться заглушить симптомы (например, приемом антидепрессантов или снотворного). Не занимайтесь самолечением – обратись к специалисту.*

 *Во-вторых, при обращении к психологу не бойтесь, не стесняйтесь, не переживайте, не говорите о себе неправды, чтобы произвести более благоприятное впечатление:*

*- Психолог работает с психически нормальными людьми, попавшими в трудную ситуацию;*

*- Визит к психологу не является показателем Вашей слабости;*

*- Рассказывая о своих проблемах правду, Вы ускоряете их решение;*

*- Психолог – не психиатр, он не назначает психотропных препаратов, не ставит на учет в психиатрический диспансер;*

*- Психолог никогда никому ничего о Вас не расскажет, если Вы его об этом не попросите;*

*- Психолог владеет различными методиками, которые позволяют Вам найти основную причину Ваших проблем, и целым арсеналом способов, чтобы Вам помочь. Главное, чтобы Вы этого хотели!*

 *В-третьих, соблюдайте Кодекс Здоровой Души – это лучшая профилактика любых заболеваний.*

***Возьмите этот Кодекс за основу, осмыслите, измените существующие или добавьте собственные статьи и обязательно применяйте его.***

**Шилина**

**Анна Евгеньевна**

**представляет**

****

**Кодекс**

**Здоровой Души**