Принцип психологии

здоровья

*1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а сам человек. Чаще всего он болеет от лени, жадности и неразумности.*

*2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым.*

*3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постепенные и значительные. Человек столь совершенен, что здоровье можно вернуть почти всегда.*

*4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы – значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения.*

*5. Для здоровья одинаковы необходимы четыре условия – физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще – счастливая жизнь!*

*6. Природа милостива – достаточно 20–30 мин. физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить – будет отлично.*

*7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в см. минус 100.*

*8. Уметь расслабиться – наука, но и ей нужен и характер.*

*9. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе.*

**Скорая помощь**

**при остром стрессе**

1. Умойтесь холодной водой.

2. Выпейте воды или лучше сок.

3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.

4. Потрясите кистями, руками, ногами.

5. Сожмите кисти в кулак, что есть силы и продержите так 10 сек. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

6. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.

7. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.

8. Помассируйте тело – прогладьте себя с ног до головы, похлопайте, пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.

9. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости в верхней части щек.

10. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик или др. безделушка. Внимательно рассмотрите их и найдите что-то новое.

11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию и сожгите рисунок.

12. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще поживем! бывали дни и похуже! Я всё равно себя люблю!»

13. Пошлите всё к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.

14. Закройте глаза. Мысленно представьте себе место где вам хорошо и комфортно. Его называют «безопасное место, где восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

15. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.

16. Вы в полном порядке.

Три аспекта

профилактики

***Социальный*** – создание средовых общественных условий, которые предотвращают психический травматизм. Сюда относят: ликвидацию материальных трудностей и лишений, связанных с жилищно-бытовыми условиями, безработицей, невыплатой зарплаты. Улучшение экологической обстановки.

***Медицинский*** – пропаганда здорового образа жизни; психо-гигиеническое просвещение населения; закалка организма в детские годы, регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики.

***Психологический*** – постановка общественно значимых жизненных целей; упорядочение межличностных отношений в семье и на производстве; создание оптимального психологического климата на основе групповой совместимости; обучение навыкам межличностной коммуникации; воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализацией; научная организация труда; создание условий для личностного роста.