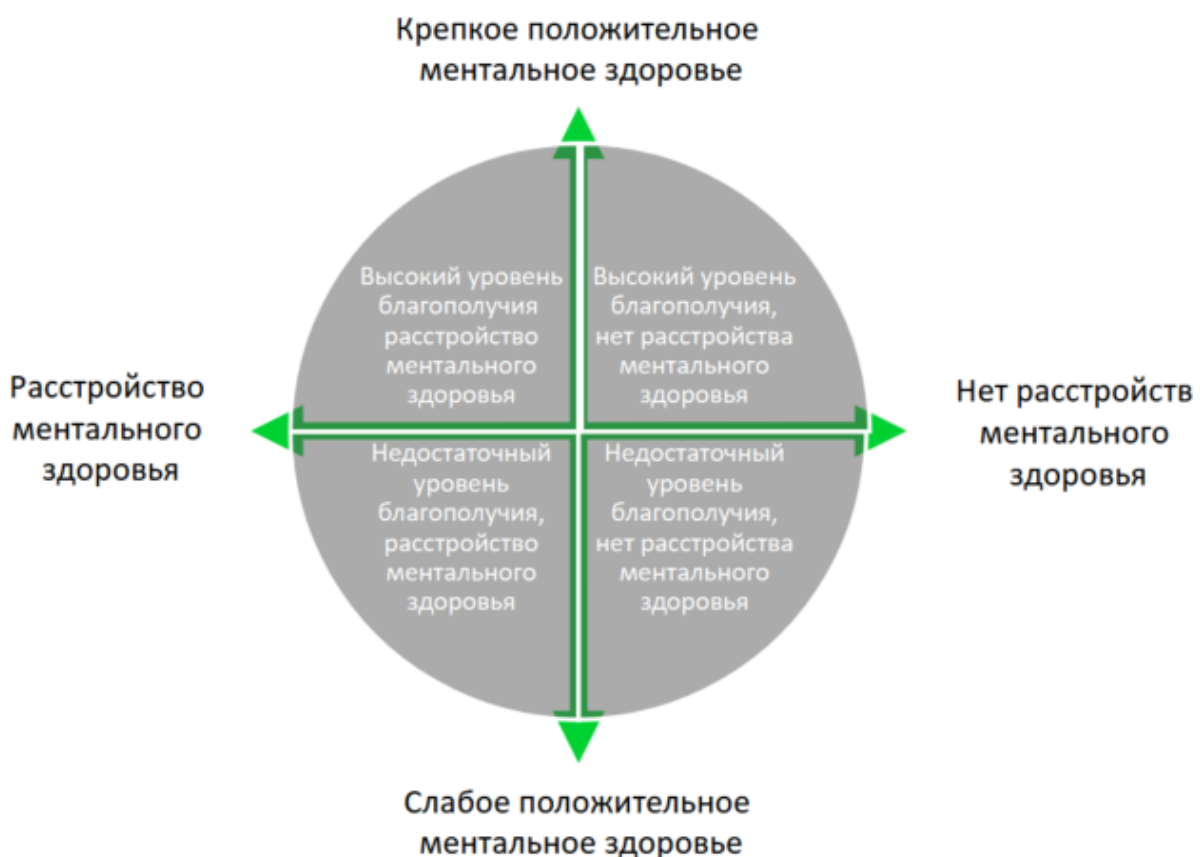


Положительное ментальное здоровье

Ментальное здоровье является важным компонентом здоровья человека в целом, и это касается каждого из нас. Словосочетание «ментальное здоровье» может иметь негативный оттенок, потому что на ум сразу приходят сложности и проблемы, связанные с психическим здоровьем. Понятие «положительное ментальное здоровье» означает общее благополучие человека и подразумевает нечто большее, чем просто наличие или отсутствие проблем с психическим здоровьем. Ментальное здоровье также включает в себя и имеющиеся у каждого человека внутренние ресурсы, которые можно восполнять.

Положительное ментальное здоровье и расстройства ментального здоровья включают в себя множество компонентов и не являются взаимоисключающими понятиями. Например, человек, у которого диагностированы сложные расстройства ментального здоровья, может испытывать в жизни радость и иметь близкие отношения с другими людьми. В то же время, человек, у которого нет проблем с ментальным здоровьем, может ощущать себя несчастным и одиноким под грузом своих проблем.



Как проявляется положительное ментальное здоровье?

Хорошее ментальное здоровье не означает, что человек всегда благодушен или постоянно чувствует себя счастливым. Наше настроение меняется, и это нормально. Ментальное

здоровье, как погода, тоже изменчиво: иногда мы пребываем в хорошем расположении духа, иногда - опечалены или раздражены.

Наличие у человека крепкого положительного ментального здоровья проявляется, например, следующим образом:

- в способности адаптироваться под изменения, и в наличии у человека внутренних ресурсов для преодоления жизненных трудностей;
- в способности справляться с повседневными делами, и в наличии ощущения того, что сам человек может влиять на свою жизнь;
- в способности ощущать близость с другими людьми, и в наличии уверенности в том, что от других людей можно получить поддержку;
- в позитивном восприятии себя и в общей удовлетворенности собой;
- в способности учиться, работать, вести активный образ жизни;
- в способности испытывать положительные эмоции и такие чувства, как удовлетворенность, счастье, любовь, эмпатия и радость. У человека есть надежда и смысл в жизни.

Проблемы с ментальным здоровьем могут вызывать страх. О таких проблемах, как например, депрессия, иногда сложно говорить. Стыд и страх навешивания «ярлыка» могут затруднить обращение за помощью. Хорошее ментальное здоровье человека проявляется также и в том, что он умеет обращаться за помощью и не боится этого делать в ситуациях, когда в жизни возникают проблемы.

Ментальное здоровье — это важная составляющая общего здоровья человека, о которой необходимо заботиться также, как и о здоровье своего тела. Ментальное здоровье — это в том числе и навык, который можно в себе развить. Укрепляя свое положительное ментальное здоровье, мы защищаемся от стрессов и сложностей, а также помогаем себе преодолевать жизненные трудности и восстанавливаться после них.

Каким образом можно укреплять ментальное здоровье?

- Многие из того, что положительно влияет на здоровье нашего тела, оказывает также позитивное воздействие и на наше ментальное здоровье. Например, подходящий ритм жизни, физическая активность, разнообразное питание, достаточное количество сна и отдыха — все это положительно сказывается на ментальном здоровье.
- Важно найти приятный для себя способ двигаться. Для достижения хорошего результата физическая активность не должна быть изматывающей. Позитивное воздействие на ментальное здоровье увеличится, если двигаться на природе и в группе, когда можно почувствовать общность с другими людьми.
- Важно выделять время на общение и на поддержание важных личных отношений. Например, в трудной жизненной ситуации может показаться, что лучше быть в одиночестве. Тем не менее, чтобы чувствовать себя лучше, нам необходимо общение. Мы можем найти утешение и поддержку, находясь с безопасными и близкими нам людьми.

- Изучение нового и любознательность поддерживают положительное ментальное здоровье.
- Не отказывайтесь в повседневной жизни от того, что приносит вам радость и помогает расслабиться.
- Заострите внимание на том, как часто вас посещают негативные мысли. Когда мы чувствуем себя плохо, то очень легко начать воспринимать все негативно. Постарайтесь находить какую-то одну позитивную мысль или точку зрения на происходящее каждый раз, когда замечаете, что думаете о чем-то негативно.
- Бережное отношение к себе также является одной из важных составляющих положительного ментального здоровья. Это помогает относиться к себе и к своей ситуации с пониманием. Сочувствуя себе, можно принять свое страдание без самокритики. Постарайтесь быть себе хорошим другом. Вы можете мысленно разговаривать с собой как с другом?