
Способы укрепления психологического здоровья

Питание

Завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу.

Мед. Для того чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда.

Антистрессовый напиток. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка. Они способствуют активации иммунной системы, успокаивают

нервы и помогают противостоять стрессу.

Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием.

Шоколад улучшает настроение.

Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.



*«У души, как и у тела,
есть своя гимнастика,
без которой душа чахнет,
впадает в апатию бездей-
ствия»*

Виссарион Белинский

Составила: педагог-психолог

Шабанова Эльвира Шахвеледовна

2015-02-27

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ХАНТЫ-
МАНСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА-ЮГРЫ
«НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

Как сохранить психологическое здоровье





Психологически здоровый человек

- это прежде всего человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

10 минут отдыха...

- Погасите яркий свет, удалите источники шума. Поставьте кассету с расслабляющей, приятной музыкой или со звуками природы—пением птиц, шумом морского прибора. Устройтесь удобнее и...



- Почувствуйте свое ровное дыхание. Полностью расслабьтесь и попробуйте представить лесную поляну или берег.
- Ощутите, как ваш организм наполнился силой и энергией. Кстати, лучше всего успокаивают звуки виолончели или гобоя—их звучание напоминает тембр голоса человека.

• Улыбка

Звучит банально, но что такое банальность, как не много раз повторенная истина. С улыбкой и впрямь легче жить.

• Надо чаще встречаться

Но уж если мы договорились в эти выходные делать только то, что приносит удовольствие, то как же обойтись без долгожданных встреч и веселых посиделок со старыми друзьями.

• Чай, от всех бед выручай

Чашечка зеленого чая согреет не только тело, но и душу.

• Ароматы для хорошего настроения

Ароматерапевты приписывают цитрусовым ароматам способность повышать тонус, улучшать настроение, а в сочетании с лавандой—снимает боль.

• Прогулка

20 минут достаточно, чтобы кровь обогатилась кислородом и открылось второе дыхание.

- **Вечерний массаж:** использование эфирных масел ромашки, лаванды и мяты оказывает успокаивающее действие и гарантирует быстрое засыпание и сладкий сон.