

Советы психолога

«Как стать банкиром своего здоровья»

Могу предположить, что у прочитавших название статьи возникает вопрос: «Ну что такое банк – понятно, кто такой банкир, тоже известно, но вот как стать банкиром своего здоровья – не совсем ясно».

Предлагаю разобраться в этом вместе, и не только разобраться, но прислушаться и возможно принять некоторые рекомендации, которые возможно помогут, или уж точно не принесут, ни какого вреда вашему самочувствию и психологическому здоровью.

Давайте начнем с самого простого, но не менее важного. Что же такое здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения).

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

(Толковый словарь русского языка С.И. Ожегов, Н.Ю.Шведова).

Наше физическое здоровье зависит от психологического здоровья и наоборот. Недаром говорят «В здоровом теле, здоровый дух».

) — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

(Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ))

ВОЗ определил критерии здоровья.

Ознакомьтесь, по каким критериям определяется психическое здоровье, и определите, насколько процентов заполнен Ваш банк:

1. Умение любить. Способность принимать окружающих людей и выдерживать различия, ценить и уважать взгляд другого, даже если с ним не согласны.

2. Творчество. Креативность — одна из фундаментальных психологических потребностей человека.

3. Способность к абстрактному и отвлеченному мышлению. Умение выйти за рамки привычного психологического шаблона.

4. Безопасные отношения.

5. Психологическая автономность.

6. Самоуправление. Здоровые люди обычно склонны принимать ответственность за свою собственную жизнь и в то же время предпочитают кооперироваться с другими.

7. Принятие себя. Здоровые люди обычно рады тому, что они живы, и принимают себя уже только потому, что живут и могут этим наслаждаться.

8. Антиутопизм. Здоровые люди принимают как факт то, что утопия недостижима и что им никогда не удастся получить все, что они хотят, или избавиться от всего, что причиняет боль.

Итак, если вы не обнаружили в себе каких-то из перечисленных выше качеств. Если ваш банк наполовину пуст, или на половину полон, и Вы хотели бы что-то изменить, значит, пришло то самое время, когда надо прислушаться к советам психолога.

У каждого человека в современном обществе несколько лиц. Какое лицо обычно «носите» Вы? Посмотрите на проходящую мимо толпу. Все лица одинаковые. В чем же их одинаковость? На них нет улыбок!

1. Улыбайтесь! Скажите, вам приятно разговаривать с человеком, который хочет скорее отделаться от вас? Конечно, нет. Но именно такое чувство возникает, когда в разговоре с тобой человек не улыбается, а надевает на себя маску

серьезности, этакой «деловитости». С таким человеком хочется быстрее закончить разговор. Какой интерес разговаривать с роботом?

2. Совет всем, кто хочет встречаться только с хорошими людьми. Как их найти? Улыбайтесь! И хорошие люди потянутся к вам! Улыбайтесь много! Улыбайтесь чаще! Улыбайтесь всегда!

3. Заведите журнал благодарностей и достижений. Каждый вечер записывайте туда три вещи, за которые вы благодарны прошедшему дню, и три своих достижения (даже если они вам кажутся незначительными).

4. Умейте любить. Способность принимать окружающих людей и выдерживать различия, ценить и уважать взгляд другого, даже если мы с ним не согласны. Понимать, что Другой всегда остается Другим, что бы мы ни делали.

5. Проявляйте творчество. Креативность — одна из фундаментальных психологических потребностей человека. По существу, вся наша жизнь — это творческий акт: рост, работа, изменение мира.

6. Будьте способны к абстрактному и отвлеченному мышлению. Умение выйти за рамки привычного психологического шаблона.

7. Обеспечьте себе только безопасные отношения. Очень важно остановить эту цепочку как можно раньше, в противном случае деструктивность и саморазрушение будут нарастать.

8. Умейте понимать свои потребности, чувства и желания. Умейте удовлетворять их самостоятельно, а не требовать или ожидать, что это сделают за нас другие. И вы обеспечите себе психологическую автономность.

9. Принятие амбивалентности - это способность видеть свои сильные и слабые стороны, осознавать внутренние противоречия и уметь договариваться с самим собой.

10. Реалистичная и устойчивая самооценка. Объективно воспринимать себя и свои поступки. Способность разделять действия, мысли и саму личность. Психологически здоровый человек имеет сбалансированное представление о себе и своих качествах.

11. Владейте способностью осознавать и проговаривать свои чувства, быть эмоционально включенным. На вопрос к самому себе: «Что я чувствую?», - говорить о чувствах, а не о мыслях.

12. Сохраняйте баланс между «брать» и «давать». Человек способен спокойно принимать помощь окружающих, даже незнакомых людей и не теряться при этом. Умеет заботиться и отдавать, делиться с окружающими материальными и не материальными благами просто из любви или доброго отношения.

13. У каждого из нас должно быть развито чувство витальности. Ощущение полноты жизни. Многие описывают чувство внутренней пустоты, безжизненности, отсутствия радости.

14. Будьте способны искренне и честно грустить, испытывать скорбь в связи с тем, что невозможно изменить. Учитесь принять то, что мы не в силах изменить

УДАЧИ ВАМ!

И ПОМНИТЕ, ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!