

Неделя сохранения психического здоровья

Психическое здоровье, как и здоровье телесное, дано нам от рождения. И в течение жизни мы можем, как укреплять и сохранять его, так и растрачивать.

Какие основные факторы, которые могут укреплять психику, и отдельно, которые могут оказывать разрушающее действие на психику? Прежде всего, нормальный режим сон-бодрствование. Приведу несколько универсальных правил, соблюдая которые вы будете укреплять свое душевное состояние:

- * Ночной сон должен длиться не менее 7-8 часов.
- * Засыпать нужно до полуночи (в идеале, середина сна должна попадать на интервал 0-2 часа ночи).
- * Просыпаться не по будильнику, а во время, которое определит сам организм (то есть пробуждение должно быть естественным).
- * Если возникает желание спать в обед, то следует предоставить себе такую возможность (вряд ли потребуется время более 1-2 часа), а не бороться с этим с помощью кофе, чая и т.п.
- * Избегайте сон в интервале с 17 до 19 часов.

Следующим пунктом идет чередование нагрузок – психические нагрузки должны сопровождаться физическими. Регулярная мышечная работа позволяет нормализовать баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе и благотворно влияет кровоток и обмен нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин и др.) в мозге. Еще с древних времен было замечено, что занимающиеся физическим трудом психически быстрее восстанавливались в сравнении с пациентами, занятыми интеллектуальными нагрузками. Самый универсальный способ защиты психики – регулярные занятия физической культурой (минимум 30 минут 2 раза в день).

Далее идет регулярный отдых. Даже если работа идет в штатном режиме без перегрузок. Достаточно на несколько минут в час позволять себе отключаться от работы (или учебы) и иметь не менее одного выходного от работы дня в неделю.

Для психического здоровья необходимо духовное развитие. Понятия добра и зла, определение для себя смысла жизни, неотвратимости смерти, вопросы веры и многое другое, что относят к высшим человеческим нравственным категориям, эти вопросы рано или поздно встают перед каждым человеком. Эволюция каждого человека в этих важных темах – неотъемлемый фактор укрепления психики.

Безусловно, каждый человек должен реализовывать свои физиологические (здоровые) потребности. Общение, обучение и работа, секс, семья, получение удовлетворения и другие потребности не должны игнорироваться или извращаться.

Также не следует избегать стресса. Вопреки заблуждениям стресс не является разрушающим фактором для психики, а наоборот, оказывает укрепляющее и «тонизирующее действие» на психику. Вредным является длительно текущий (хронический) стресс.

Какие факторы разрушают психическое здоровье?

К ним следует отнести все противоположности тому, о чем было сказано выше: нарушенный режим сна, отсутствие физических нагрузок при интеллектуальном труде, лишение регулярного отдыха и избегание стрессов. Кроме того:

- * Употребление психоактивных веществ. Алкоголь – яд для нервной системы. Даже однократное употребление «некрепкого» алкоголя наносит ущерб нервной системе эквивалентный сотрясению головного мозга.

- * Курение сигарет – истощает процессы возбуждения в головном мозге, так как никотин – психостимулятор.

- * Наркотики – вещества искусственно вызывающие психические расстройства (от депрессии до шизофрении).

- * Перегрузка информацией. Чрезмерное поступление новой информации сначала приводит к перевозбуждению нервной системы, сопровождающемуся повышенной потребностью к информации, а затем к срыву нервной системы.

- * Ложь, одиночество. Нездоровые отношения, чрезмерное внимание (или полное невнимание) к своему здоровью также можно отнести к разрушающим психику явлениям.

- * Избегание диспансеризации. Наличие болезней внутренних органов, которые не выявлены и по которым не назначено лечение. Как это ни банально звучит, внутренние болезни (сахарный диабет, гипертония, онкология и т.д.) сказываются на работе сосудов и нейронов мозга. А психика, по мнению врачей, является одной из главных функций головного мозга. Поэтому раннее выявление любого заболевания (или предрасположенности к нему) будет предотвращать воздействие на мозг и соответственно на психическую сферу.

- * Прямое физическое воздействие на мозговую ткань. Травмы головы, инсульты и инфаркты мозга приводят к разрушению нейронов, и соответственно страдает психика.

Это некоторые, важные с точки зрения медиков, факторы, определяющие наше психическое здоровье.