

## 11 способов укрепления психического здоровья

Психическое здоровье является важным компонентом счастливой и успешной жизни. И чтобы поддерживать его на высоком уровне, необходимо следовать простым советам, схожим с мытьём рук для соблюдения личной гигиены. Рассмотрим 11 таких советов, которые могут упростить жизнь и сделать вас более эмоционально устойчивым и психически здоровым.

1. **Делайте одновременно только одну вещь.** Человеческий мозг способен сосредоточиться только на одной вещи в один период времени. Те, кто делает несколько вещей одновременно, на самом деле переключаются с одной на другую много раз подряд, что уменьшает эффективность и качество выполнения каждой из них.
2. **Тренируйтесь.** Для поддержания высокого уровня энергии и хорошей физической формы современный человек должен заниматься физическими упражнениями минимум 200 минут в неделю, т.е. 30-40 минут в день. Физические нагрузки напрямую улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.
3. **Заведите хобби.** Смена деятельности после работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.
4. **Мечтайте.** Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.
5. **Коллекционируйте позитивные эмоции.** В конце дня фокусируйте своё внимание не на проблемах и неудачах, а на положительных моментах и удачных ситуациях. Это изменит вашу призму фокуса и сделает ваши решения, основанные на вашем восприятии, удачно-ориентированными, т.е. ваши решения будут приниматься вами исходя из стремления испытать положительные эмоции, а не избежать отрицательные.
6. **Транслируйте положительные ожидания.** В нашем сознании всегда звучат какие-то мысли. Вам надо научиться контролировать этот поток. Сильные мысли обычно преобладают. Но наше сознание не способно концентрироваться на нескольких мыслях одновременно. Поэтому вместо отчаянных попыток заглушить [негативные мысли](#) — просто замените их позитивными.
7. **Установите личные цели.** Цели — это самый важный инструмент в нашей жизни. Он способен изменить всю нашу жизнь кардинальным образом. Ставьте цели. Работайте с ними. Учитесь и достигайте. Чтобы была мотивация, должен быть мотив. Цели — это и есть этот мотив.
8. **Ведите дневник.** Или выражайте себя, свои мысли и эмоции любым другим способом, который вам больше подходит. Танцуйте, рисуйте, пишите стихи, делайте всё, что поможет поделиться вам с этим миром. Такая практика сделает вас внимательнее, увереннее в себе и даже может повысить ваш иммунитет.
9. **Юмор.** Нельзя относиться к жизни слишком серьёзно, иначе не выжить. Поэтому иногда нужно обращаться к хорошему юмору, чтобы отойти назад и расширить восприятие какой-нибудь ситуации. Однако следует отличать юмор от сарказма. Хорошим юмором нужно делиться с окружающими. Хороший сарказм лучше держать при себе.
10. **Помогайте другим.** Помогая другими людям, вы помогаете себе. Ведь чем больше успешных людей будет вокруг вас, тем успешнее будете и вы сами. Подумайте над этим.

11. Побалуйте себя. Приготовьте себе вкусную еду, сделайте пенную ванну, купите себе новый велосипед. Радуйте себя чем-то приятным и будьте благодарны сами себе за это.

Источник информации: <https://drunkguest.com/11-sposobov-ukrepleniya-psixicheskogo-zdorovya/>