

О психическом здоровье.

К сожалению, в обыденном сознании довольно прочно укоренилось представление, что об отклонениях в психической сфере говорить неудобно. В самом факте обращения к психиатру или психотерапевту усматривается нечто предосудительное. А на самом деле это так же необходимо, как визит в любой врачебный кабинет- прежде всего с профилактической целью.

Оказывается, особенно четко прослеживается связь между состоянием души и сердечными заболеваниями. Причины ишемической болезни сердца, например, чаще всего определяются психическими травмами, конфликтами.

Высокие темпы жизни лишают нас возможности остановиться, оглянуться вокруг, не говоря уже о том, чтобы заглянуть в душу другого человека.

Старайтесь понять образ мышления собеседника, увидеть объект обсуждения как бы его глазами. Помните, что стремление просто отвергнуть чужое убеждение способно не переубедить, а, наоборот, вызвать дух противоречия, нарушить атмосферу общения, без которой невозможно взаимопонимание.

Культура общения подразумевает, кроме того, взаимную терпимость к недостаткам, «человеческим слабостям» друг друга. Пока, к сожалению, все мы страдаем от нехватки этого поистине бесценного качества.

Возможности сохранения нервно-психического здоровья у человека достаточно велики. И все же под воздействием целого ряда неблагоприятных факторов они в той или иной степени могут снижаться. Здесь играет роль наличие или отсутствие немаловажных факторов: ограниченной физической активности, неправильного образа жизни. Следовательно, нужно серьезно собой заниматься, не забывать о необходимости двигаться, не переедать и т.д. Казалось бы, легче всего поддается сознательной корректировке образ жизни человека. Сколько говорится и пишется о вреде курения, о тяжелых последствиях переедания, неподвижности, увлечения спиртными напитками! И что же? Ни доводы разума, ни научные факты, ни устрашающие примеры не могут в иных случаях заставить человека изменить свою жизнь.

Трудно переоценить и значение такого фактора, как самовоспитание. Такт, выдержка, терпимое отношение к людям, доброжелательность, сочувствие, поддержка, стремление понять другого человека в огромной степени способствуют сохранению нервно-психического здоровья.

Кабинет мед. профилактики

По материалам «Срыва можно избежать» Ю.Б.Тарнавского