***10 октября - Всемирный день психического здоровья***

***В здоровом теле - здоровый дух***

***Взаимосвязь физического и психического здоровья***

Между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т.д. Точно так же, если человек испытывает [нервное напряжение](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/nervno-psixicheskoe-napryazhenie) и эмоциональные перегрузки, то это не может не отразиться на здоровье. Например, постоянные волнения способны вызвать язву желудка, а нервные стрессы в юности могут повлечь за собой различные психические расстройства в зрелом возрасте.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, количество человек, страдающих от психических расстройств, превышает 450 млн. Кстати, ВОЗ отмечает необходимость заботы в равной степени о физическом здоровье и о психическом, отмечая в своем уставе, что психическое здоровье не означает отсутствие расстройства, а является составной частью здоровья в целом. Говоря о гендерных различиях важно отметить, что мужчины испытывают первые приступы психических расстройств в период юности, в то время как женщины начинают испытывать проблемы с психоэмоциональным состоянием к 25-30 годам.

***Психологическое здоровье***

***Психологическое здоровье*** - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

## *Советы психолога на каждый день — Как провести день без конфликтов*

**Начнем с признания, что это трудно**. Раз на раз не приходится, у каждого из нас бывают спокойные дни. Но мы все такие разные и вокруг нас много раздраженных и недовольных людей. Все мы вроде бы теоретически понимаем, что конфликты – это плохо, но на практике… Мы слишком нетерпеливы, критичны к другим, но при этом снисходительны к себе. В результате почти каждый день не обходится без стычек, от которых мы страдаем, даже если при этом удалось одержать временную победу.

**Мы очень редко извлекаем пользу из подобных воспоминаний.** Чаще всего мысленно начинаем «доспоривать» неоконченный с противником спор. Потому конфликт выступает как расхититель нашей силы, даже когда давно закончен.

Чтобы уменьшить, а лучше избежать количества конфликтов в завтрашний день, попробуйте правильно подготовиться к новой стратегии сегодня.

**Начнем с конфликтов «избежных».**

***Вы можете избежать их по-разному .***Например, просто не пойти на встречу с человеком, встреча с которым сулит ссору.

Можете приготовить ему «трубку мира"– уступку в давнем споре (пусть самую незначительную, но все равно для него приятную).

Можно начать саму встречу как ни в чем ни бывало, как будто между вами все противоречия давно решены или их даже и не было.

**Главное** – протяните руку первым и держите ее какое-то время открытой протянутой. Даже если ваш оппонент не примет вашу руку, все равно вы сделали все правильно- часть враждебной энергии, стоящей между вами рассеется. Наблюдайте за собой, стараясь мысленно отделиться от своего раздражения и сознательно удерживать спокойный добродушный, но в тоже время сильный и уверенный настрой. Это поможет вам быть снисходительным к ошибкам других людей.

***Самоконтроль***

***Самоконтроль*** - это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Самоконтроль предполагает наличие эталона в форме субъективных представлений или критериев и возможность получения представления о контролируемых действиях и состояниях. Появление и развитие самоконтроля обусловлено требованиями общества к социальному поведению человека. Самоконтроль имеет регулирующую функцию, а также может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях.

***Задачи самоконтроля***

Регулирующая функция самоконтроля позволяет человеку решать задачи, поставленные им самим или предложенные кем-либо. Люди, владеющие искусством самоконтроля, способны совершать осознанные действия, контролировать проявление своих эмоций, и руководствуясь мотивацией, достигать собственных целей или вносить личный вклад в достижение коллективных целей. Как практический психолог, я особенно важное место отвожу эмоциональному самоконтролю – ведь именно в области эмоций и чувств наиболее полно проявляется бессознательное, внутренняя жизнь личности, ее психическая реальность.

**P.S.**

Нельзя предсказать чужие действия. Но можно контролировать свою реакцию на них.
В итоге, именно твоя реакция будет важна.

**Управляй своим настроением, ибо оно если не повинуется, то повелевает.** [Квинт Гораций Флакк](http://citaty.info/man/kvint-goracii-flakk)