ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Психология здоровья: от А до Я**

* А **-** Активная жизненная позиция
* Б – Биоритмы и баланс
* В – Время как ресурс
* Г – Главное начать – десять ступенек к здоровой жизни
* Д – Доктор Смех
* Е – Ежедневная трезвость: пить или жить
* Ж – Живите настоящим
* З – Запоминаем быстро и качественно
* И – Искусство преодоления стресса
* К **–** Курению скажем твердое «Нет!»
* Л – Лекарство от тревоги
* М – Мечты и цели – начало исцеления
* Н **–** Наше здоровье в наших руках
* О – Основы здорового общения
* П – Присмотрись к жизни: наблюдай и сравнивай
* Р **–** Разряжаем обстановку
* С – Стрессоустойчивость и саморегуляция
* Т – Творчество: играем, развиваемся, обучаемся
* У – Установки и самоутверждения
* Ф – Факторы внешней среды
* Х – Характер и привычки
* Ц **-** Ценности и здоровый образ жизни
* Ч – Чувство беспокойства и страха преодолеваем легко
* Ш – Шумная компания или одиночество: что выбрать?
* Э **-** Эмоции и здоровье
* Ю – Юмор и улыбка – основа жизни
* Я – Я – за здоровый образ жизни!

**Курению скажем твердое «Нет»!**

****

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Истинно астрономические цифры. Каждый человек на Земле выкуривает за год 1,55 кг табака, даже если он не курит. Общая масса окурков составляет – 2 520 000 тонн.

Как правило, приобщение к вредной привычке происходит не сразу.Различают пять стадий формирования никотиновой зависимости:

1. Первое употребление сигареты (во дворе, дискотеке или школе). Иногда может ограничиться одной попыткой.
2. Групповая зависимость, когда курение происходит в знакомой компании. При этом человек может и не испытывать желания курить вне компании.
3. Психологическая зависимость, т.е. потребность вновь выкурить сигарету.
4. Постоянное курение, не менее одной пачки в день, которое приводит к нарушениям здоровья.
5. Физическая зависимость, когда химические компоненты, входящие в состав сигарет, включаются в обмен веществ в организме. Происходит снижение чувствительности к никотину, и потребность к курению возрастает до двух или трех пачек сигарет в день. Наступают необратимые последствия вплоть до тяжелых заболеваний легких и других органов.

Чтобы определить есть ли зависимость от курения, можно пройти следующий **тест Фагерстрема.** Он включает в себя шесть вопросов: чем выше балл, тем сильнее будет проявляться зависимость.

*Инструкция*: Ответьте на вопросы и суммируйте указанное в скобках количество баллов.

 **1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?**

   1. В течение первых 5 минут (3балла).

   2. Через 6 – 30 минут (2балла).

   3. Через 31 – 60 минут (1 балл).

   4. Более, чем через 60 минут (0 баллов).

**2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?**

   1. Да (1 балл).

   2. Нет (0 баллов).

**3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?**

   1. От утренней сигареты (1 балл).

   2. От последующих сигарет (0 баллов).

**4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?**

   1. До 10 (0 баллов).

   2. От 11 до 20 (1 балл).

   3. От 21 до 30 (2 балла).

   4. Более 30 (3 балла).

1. **Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем**

**в течение остальной части дня?**

    1. Утром (1 балл).

    2. На протяжении дня (2 балла).

 **6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?**

    1. Да (1 балл).

    2. Нет (0 баллов).

  **Интерпретация результатов теста**

Максимальная сумма баллов – 10. Степень зависимости:

* 0-2 балла: очень низкая;
* 3-4 балла: низкая;
* 5 баллов: средняя;
* 6-7 баллов: высокая;
* 8-10 баллов: очень высокая.

 **Рекомендации:**

*От 0 до 3 баллов.* При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

*4-5 баллов.* Желательно использование препаратов замещения никотина.

*6-10 баллов*. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут только препараты замещения никотина.

**Вот несколько советов, как бросить курить:**

1. Вообще не начинать курить.
2. Назначить день отказа от сигарет.
3. Избавиться от всех сигарет, зажигалок.
4. Рассказать своим родным, близким, друзьям, что решили бросить курить, попросить их о поддержке.
5. Отвлекаться от позывов покурить (заняться чем-нибудь, хотя бы положить в рот леденец).
6. Расслабиться, чтобы уменьшить стресс, принять горячую ванну, заняться гимнастикой, почитать книгу.
7. Пить больше соков и воды.
8. Сосчитать, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет и купить себе подарок на эти деньги.
9. Помочь другому человеку бросить курить.
10. Не дать себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.
11. Заняться спортом и быть здоровым!

**Лекарство от тревоги**

****

Чаще всего наше тревожное состояние не связано с действительной угрозой. Многие страхи находятся только у нас в голове, когда мы опираемся на негативный опыт из прошлого или прогнозируем нереальное будущее. В жизни мы можем быть успешными, решительными и умными, но все равно испытывать беспокойство. Список тревог и волнений можно перечислять бесконечно. Причины могут быть самыми разными: негативный опыт детства, отсутствие жизненных целей, внутренняя неудовлетворённость и т.п. Чтобы справиться с ними, необходимо для начала просто принять то, что мы чего-то боимся и встретиться с реальными страхами. Затем разобраться, что вызывает тревогу. Для начала задать себе несколько вопросов: «Что меня тревожит? Могу ли я это изменить? Что можно сделать, чтобы перестать беспокоиться?»

Вот несколько советов, которые помогут справиться с тревожным состоянием:

**Нарисуйте свое завтра.** Для того чтобы избавиться от тревоги о будущем, надо его детально представить. Так же, как архитектор делает свой проект будущего дома, можно нарисовать свой собственный жизненный сценарий.

**Подумайте о саморазвитии**. Место, где находится счастье, всегда внутри нас, а путь к нему лежит через развитие способностей. Всегда есть, то, что можно усовершенствовать или исправить.

**Найдите несколько важных дел.** Часто свою жизненную энергию мы растрачиваем по пустякам, а на значимые дела, которые требуют нашего внимания не остается времени. Именно сейчас пришло время для самого важного в вашей жизни. Начните делать что-либо прямо сейчас.

**Заведите дневник.** Записывайте ситуации, которые произошли за день и вызывают тревогу или страх. Ответьте себе на вопросы: «На что я реагирую, почему именно так реагирую?». Таким образом, происходит самоанализ ситуаций. Этот способ хорошо подходит тем, кто мало общается с друзьями.

**Займитесь творчеством.** Начните рисовать гуашью, пальцами, ручкой или карандашом. Благодаря этому, тревога остается на бумаге и точно не навредит организму.Можнолепить из глины, пластилина, мять бумагу, ткань.

**Говорите с друзьями.** Разговаривайтео том, что вас тревожит, вызывает панику или раздражает. Проговаривая страхи и получая обратную связь, мы освобождаемся от негативных чувств.

**Вспомните про чтение**. Иногда лучше общаться с хорошей книгой, чем сидеть и просматривать «страшилки» Интернета.

**Включите физические нагрузки в свой распорядок дня.** Ходите пешком, делайте зарядку, работайте в саду. Это прекрасные способы снять внутреннее напряжение.

**Дышите глубоко**. Начните медленно и глубоко дышать, и тогда почувствуете, как мозг насыщается кислородом. Кислород снабжает энергией каждую клеточку нашего организма и благодаря этому эмоции затихают.

**Расслабляйтесь.** Слушайте музыку, танцуйте, смотрите комедии. В случае, когда эмоции зашкаливают, съешьте что-нибудь сладкое.

И, в заключении, хочется сказать самое важное. Внутренняя гармония – это правильно организованная деятельность. И как сказал автор многих книг по психологии М. Литвак: «Хочешь узнать своего главного врага? Посмотри в зеркало. Справься с ним – остальные разбегутся».

**Мечты и цели – начало исцеления**

****

Все живое в природе стремится к упорядоченности, организованности и созиданию. Созидание не подвластно возрасту, так как оно дает возможность сосредоточиться на том, что имеет истинное значение для человека. Здоровое отношение к жизни заключается не в свободе от проблем, а в желании принять вызов жизни и решать их творчески. Большинство депрессий и внутренних конфликтов возникает именно по причине, когда люди не уверены какие цели и ценности являются наиболее значимыми для них. Они живут в очень ограниченном мире, тогда как у каждого человека есть огромные резервы, которые можно реализовать в жизни.

Эйнштейн утверждал, что человек, не способный удивляться, «все равно, что мертвец: у него закрыты глаза». Для созидательного мышления необходимо развивать способность смотреть на жизнь с разных сторон.

Радость творчества человек достигает тогда, когда работает по призванию, с душой и выдумкой. Вот почему проблема поиска призвания приобретает огромный социальный смысл.

Достигает своих целей лишь тот человек, который умеет концентрировать свое внимание, силы и мысли на определенной задаче. И здесь большое значение имеет волевое усилие. Воля – умение целенаправленно и разумно выполнять полезное дело, находя и реализуя лучшие варианты решений в самых разнообразных ситуациях. А вот радость, гордость за свое дело, чувство удовлетворения, испытываемое человеком, в процессе преодоления трудностей говорит о том, что он действует в нужном направлении. Но бывает так, что сильная воля сковывает эмоции, ограничивая тем самым человека, перекрывая его творчество. Чрезмерно приложенные усилия не дают отклониться от строго заданного направления. Поэтому оптимальная стратегия творчества – это сочетание целеустремленности, терпения и способности взглянуть на проблему по-новому, поддаться подсознательному порыву.

Развить в себе эти качества непросто. Для этого необходимо научиться регулировать действия в соответствии с заранее намеченными целями.

Цель, написанная на бумаге, имеет огромную силу. Она влияет на наше будущее и помогает выстраивать его в соответствии с нашими желаниями. Все, кто достиг в этой жизни успеха, точно знали, чего хотят, и трудились для достижения своей цели. Успешные люди отличаются тем, что разрешают себе думать, что их мечты могут осуществиться, а цели будут достигнуты.

Ставить цели полезно еще и для того, чтобы навести порядок в мыслях

и сконцентрироваться на определенной задаче.

Задайте себе вопрос: «Стану ли я лучше, гармоничнее, совершеннее по пути достижения цели?». Если да, то, скорее всего она осуществится. Чем быстрее происходят наши внутренние изменения, проявляются новые качества, тем быстрее реализовываются наши материальные цели.

Если вы решили, что ставить цели – это хорошо, то первое, что надо сделать – записать ее на бумаге. Второе, на что необходимо обратить внимание – цели надо писать в настоящем времени. Многие люди обещали себе: «С понедельника начинаю новую жизнь!» – и до сих пор начинают. Жизнь можно изменить только сегодня. Формулировки могут быть разные, главное, чтобы в настоящем времени. Третье правило – цели желательно написать в позитивном ключе, без частички «не». Наше подсознание не читает частицу «не». Например, когда жена говорит мужу: «Дорогой, сегодня хоть не кури», то его подсознание слышит пожелание: «Кури!». Четвертое правило – писать цели надо с важными для вас деталями. Все, что вы не указали в своих целях, может осуществиться, как угодно.

Следующий этап построения целей – четкое представление о том, что

и в какой именно форме вы желаете осуществить. Именно для этого и нужен альбом мечты. Альбом мечты – это яркое, красочное изображение вашей мечты. Рассматривая свою цель в красочном исполнении, вы вкладываете гораздо больше энергии желания по сравнению с целью, выраженной словами.

Вот несколько важных моментов, которые необходимо учесть при его составлении альбома:

- изображение должно быть ярким и четким;

- в альбоме желательно ваше изображение;

- необходимо, чтобы было четко написано, что и когда вы хотите иметь или сделать.

Есть принципиальная разница между визуализацией и проживанием

в голове своего будущего. Когда человек визуализирует, то он представляет

в своей голове событие как архитектор, который создаёт макет своего

проекта. А как поступает мечтатель? Он лежит на диване и получает удовольствие от того, как ему будет замечательно, когда его мечта осуществится. Такой мечтатель никогда не осуществит свои цели, так как он пережил их заранее. А у архитектора проекты реализуются, и радуется он только после того, когда мечты осуществились. Чем чаще вы будет представлять свою цель, тем быстрее она осуществится.