СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (по материалам Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья)

1. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей!
Для этого необходимо помнить:
• как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжёлых мыслей, переключаясь на другие заботы;
• ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
• будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
• если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
• что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.

2. Гнев - плохой советчик и негодный методов работе и отношениях между людьми.
Для того чтобы избежать гнева:
• никогда не доводите себя до гнева и не входите в него; впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрый совет: «Гнев - орудие слабых»;
• осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше, чем других;
• вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
• лучшая разрядка гнева - физическая работа;
• разряжайтесь не словом, а трудом.

3. Имейте мужество уступать, если вы не правы.
Следует помнить:
• упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
• умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
• будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
• все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
• помните французскую пословицу: «Если женщина не права - извинитесь перед ней»;
• разумные успехи не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

4. Будьте требовательны прежде всего к себе.
Для этого:
• не требуйте от других того, на что сами не способны;
• не ожидайте от других того, чего не можете, дать сами;
• чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всём - основа мудрости;
• не стремитесь переделать всех на свой манер, воспринимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;
• старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

5. Мы люди, а не боги.
Каждый из нас должен усвоить следующее:
• нельзя быть совершенством во всём;
• каждый из нас в чём-то силён, а в чём-то слаб;

• не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
• наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;
• в «разноцветии» качеств - ценность людей, это надо видеть и ценить;
• узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

6. Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.
Опыт человечества свидетельствует:
• не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
• горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
• ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;
• доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;
• старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

По материалам Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья