

## **Что такое душевное и психологическое здоровье и зачем оно нам нужно?**

Душевное здоровье - это внутреннее состояние, когда душа открыта людям и миру, бодра и радостна, не страдает болью и не болеет враждой. Это хорошее настроение, бодрость и энергия, интерес к жизни и внутреннее ощущение "Хорошо". Душевно здоровый человек - адекватен, позитивен и доброжелателен.

Психологическое 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.

Психологическое здоровье необходимо, когда человек заинтересован прожить именно свою жизнь и поэтому наблюдает за своими событиями жизни и событиями других людей с точки зрения набора качественной информации для своего роста как личности, которая адекватно воспринимает действительность, и стремится к тому, чтобы удовлетворять свои необходимые потребности достойным способом.

У такого человека, конечно, есть время или он обязательно его организует, чтобы проанализировать разные события и взять лучшее для своей жизни, а значит и для жизни других, т.к. известно: « Мы можем отдать другим только то, что имеем!» - по- другому не бывает.

И отдавать надо именно тем, кому это необходимо, тем, кто заинтересован это принять, тогда, и происходит качественное взаимодействие между людьми. Это закон резонанса и нам это не под силу изменить. А если человек старается привнести в жизнь другие - собственные законы, несоответствующие в частности физики среды, то тут держись и не удивляйся «что сделать хотел утюг – слон получился вдруг»!



А в наше суетное время – время открывающихся новых возможностей и огромных желаний везде успеть, всех победить, обязательно стать первым – не обязательно в чём-то значимом для себя, но хоть в чем-то возвыситься в глазах других хоть на мгновение, порой бывает некогда остановиться и задать себе вопрос: «А это мне надо?», «Что я делаю с собой, со своей жизнью в погоне за не понятными вещами, не нужными мне ценностями?».

И уже оскомину набила кричащая вокруг информация: «Мысли материализуются! Что пожелаешь, то и свершится!». Только совсем ленивый не произносил этих фраз, хотя внутри, возможно, и он проговаривал эти слова в надежде на Манну Небесную, лёжа на диване и не помышляя о необходимости собственных жизненно важных для него поступков!

Сколько верных слов сегодня сотрясает воздух – красивые слова - фейерверки разлетаются в разные стороны и только как красочные огоньки, а дальше что...? Как известно для жизни человека необходимы три составляющие её: «Это – умение мыслить! Умение излагать – проявлять эти мысли, т.е. говорить! И обязательно умение действовать в соответствии с этими мыслями и словами!». Это возможно только для психологически здорового человека.

Однако, что мы видим зачастую: довольно много людей научилось общаться, не неся никакой ответственности за свои мысли, слова и поступки: думают одно, говорят другое, делают третье...! И они ещё удивляются, что у них как-то всё идёт наперекосяк?!



Известно, что если «один человек ждёт у аптеки, а другой у кино», то они никогда не встретятся – это всем понятно! Так почему же люди полагают, что они могут что-то необходимое получить, если у них всё вразлёт: мысли, слова, поступки совсем не связаны друг с другом? Нельзя прийти в ювелирный магазин и попросить, чтобы продали колбасу – всем известно, что колбасы в ювелирных магазинах нет – там продают изделия из золота, серебра и другие драгоценности совсем не связанные с приемом внутрь – это не физическая еда – это предметы красоты!

Зачем же тогда доводить свою жизнь до полного абсурда перемешивая несовместимое в голове и в жизни - и ведь не только в своей...?! А потом, удивляться, что мир вокруг почему-то рушится: с работы хочется уйти, из дома убежать, куда глаза глядят, всё надоело ...?

Здесь налицо психологическое нездоровье – здесь явно требуется психолог, психотерапевт, а если это не исправлять – всё закружится так, что неадекватность станет очевидной даже для неспециалистов, и тогда потребуются услуги уже более жёсткого качества, т.е. услуги психиатра со всеми вытекающими из этого последствиями.

Да, сегодня не всё так просто, т.к. именно всё закружилось, всё мелькает, кругом шум физический и информационный – все говорят, советуют, рекомендуют со всех сторон...



Какой информации верить? Как научиться её фильтровать? Кому довериться? Эти и масса других вопросов возникает в голове человека, ищущего выход из трудной, запутанной ситуации.

А ответ на эти вопросы, к счастью, есть внутри самого человека! Однако прежде, чем он услышит этот единственно правильный ответ от самого себя, ему нужно «почиститься изнутри». Ведь это же понятно – любой набор информации требует фильтрации, сортировки, упаковки, чистоты восприятия. Всем известно понятие «гигиена тела», и мы регулярно очищаем своё тело водой. Чистоты, упорядоченности мыслей требует и наша голова, для ощущения себя человеком и, что "У меня всё в порядке!".

Известно изречение, что у человека должна быть холодная голова, горячее сердце и чистые руки, только тогда он видит, слышит и чувствует, что у него открываются новые возможности владения собой и управление обстоятельствами его жизни.

Действительно, холодная голова, чистые помыслы необходимы для адекватного восприятия окружающего мира. Так устроен этот мир и только так, следуя истинным правилам этого мира, мы сможем постоянно находиться в состоянии «Я в ладу с собой и миром!», и только так мы всегда сможем принимать верные решения для самого себя и окружающих.

Законы физики изменить невозможно, и наша психика напрямую подчиняется им, поэтому у грамотного человека всегда есть точки опоры на незыблемые законы этого мира, которые постепенно он познает, и радость от открывающихся возможностей постоянно находится с ним. И эта радость подтверждает, что человек психологически здоров, а значит, действительно полезен себе и окружающим.

Психологическое здоровье нам жизненно необходимо для ощущения счастья, радости, благополучия. А это и есть – Настоящая Жизнь!

