**[Психическое здоровье и позитивное отношение к жизни](https://kvd11.ru/psixicheskoe-zdorove-i-pozitivnoe-otnoshenie-k-zhizni/" \o "Постоянная ссылка: Психическое здоровье и позитивное отношение к жизни)**

**Психическое здоровье**  — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества.



Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

* осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
* чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
* критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
* соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
* способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
* способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. Благоприятное функциональное состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики — восприятие, внимание, память и др.

Высокая умственная работоспособность — один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Освещение психологических проблем, возникающих у людей на рабочем месте и информирование о том, как с ними справиться, способствует повышению стрессоустойчивости и улучшению психического здоровья человека.



Мы предлагаем Вам познакомиться с рекомендациями врачей о том, как быть счастливым на своей работе.

1. **Просыпайтесь раньше** – как минимум за час до выхода из дома на работу, насладитесь временем, уделённым только себе перед тем, как начнётся напряжённый день. Дайте себе время спокойно съесть завтрак, выйти на пробежку или сделать, то, что поможет вам начать ваш день позитивно. Ничто не поможет вам так улучшить свое настроение, как мысль о том, что вы сделали что-то приятное лично для себя.
2. **Хорошо одевайтесь.** Когда вы покидаете дом в хорошем настроении и готовы к работе, тогда вы на пути к успешному дню. Хороший внешний вид доставит вам удовольствие. Даже если вы сильно устали от работы, посмотритесь в зеркало, соберитесь и зарядите себя энергией, начав день правильно.

3.**Оставляйте ваши личные проблемы дома**. Трудно чувствовать себя счастливым на работе, если вы переживаете ссоры, обеспокоены здоровьем, или озадачены домашними делами, поэтому важно научиться откладывать свои проблемы и стараться их решать в свободное от работы время. Не решайте свои личные проблемы в течение рабочего дня. Если вы будете пытаться решать свои проблемы и одновременно пытаться работать, у вас будет двойной стресс, так как вы будете переживать, как найти время, чтобы делать и то, и другое.

4.**Приходите на работу раньше**. Спешка и опоздания минимизируют ваши шансы на удачный рабочий день. Если вы придёте на работу поздно, вам все время будет не хватать времени. Поэтому рекомендуем выходить из дома пораньше.

1. **Здоровайтесь с коллегами**, когда приходите на работу. Как только заходите в дверь поприветствуйте как можно больше коллег перед началом рабочего дня. Так вы почувствуете прилив энергии. Вы можете нервничать, спешить или просто быть раздраженным, но изоляция себя от коллег не принесёт удовольствия от работы. Вместо этого, будьте дружелюбны, даже если ваше настроение совсем не такое.

6.**Организуйте своё рабочее место в своём вкусе**.  Работодатель обеспечивает минимальные условия труда, необходимые сотруднику, а ваша задача – обеспечить себе максимальные комфорт и удобство. При организации своего рабочего места имеет значение всё: цветовое решение, эргономика, детали и даже стул, на котором вам приходится сидеть по несколько часов в день. И здесь имеет смысл побороться за свои удобства. Окружите себя приятными мелочами: яркие детали, личные вещи, фото любимого человека, если, конечно, это не исключается правилами компании. Частичка домашнего уюта даёт человеку чувство защищённости и психологического комфорта.

7.**Завершайте простые задачи как можно быстрее**. Если это возможно, сразу выполняйте задания, которые от вас требуют. Помните, что любое законченное дело приносит чувство завершенности, и, как следствие, удовлетворение от работы.

8.**Гордитесь своей работой**. Какую бы работу вы не выполняли, гордитесь тем вкладом, который вы делаете. Даже если вы думаете, что большинство вашей работы монотонно, найдите что-то, чем можете гордиться.

9.**Будьте физически активны на работе**. Даже если вы постоянно сидите за рабочим столом или стоите в одном положении, есть множество упражнений, которые помогут вам повысить физическую активность во время рабочего дня. Это зарядит вас энергией и улучшит самочувствие. Вы можете ходить на работу пешком вместо транспорта, подниматься по лестнице вместо лифта, заходить в кабинет сотрудника, чтобы задать вопрос, вместо того, чтобы позвонить по телефону.

1. **Приведите в порядок своё рабочее место**. Все вещи на вашем рабочем столе должны быть аккуратно сложены, так, чтобы вам не приходилось тратить своё время на поиск того или иного документа. Настольный ящик для документов поможет вам распределить ваши задачи на сегодня, на неделю, до конца месяца. Выделите всего 10 минут в день на организацию своего рабочего места, и вы почувствуете, насколько легче Вам будет получить удовольствие от работы.
2. **Делайте перерывы**. Если хотите быть счастливее на своем рабочем месте, вам нужно периодически отвлекаться от работы. Исследования показывают, что очень важно делать небольшие перерывы каждый час: отойдите от своего компьютера или любой другой задачи, которой занимаетесь в данный момент, дайте отдых глазам, потянитесь, прогуляйтесь. Выход время от времени на свежий воздух поможет вам чувствовать себя счастливее на протяжении рабочего дня.
3. **Избегайте многозадачности**. Если вы думаете, что выполняя несколько задач одновременно, вы сможете закончить свою работу быстрее, вы ошибаетесь. Это только замедлит вас. Если вы закончите свой рабочий день, бросив недоделанными все задания, у вас будет большее чувство незавершенности по сравнению с тем, как если бы вы закончили несколько заданий. Хорошо помогает составление списка дел в начале рабочего дня и дальнейшее вычеркивание завершенных дел из него.
4. **Держитесь подальше от группировок**. Особенно важно избегать групп между сотрудниками: негатив будет уменьшать вашу энергию, блокировать радость и позитивные мысли. На работе будьте дружелюбны со всеми, вместо того, чтобы присоединиться к группе из трех-четырех человек и отдалиться от других. Постарайтесь поддерживать хорошие отношения со всеми, независимо от социального статуса и положения на служебной лестнице и ваша радость от пребывания на работе увеличится.
5. **Не пренебрегайте временем, предназначенным для приёма пищи**. Используйте время своего обеда для отдыха и приёма пищи, а не для работы. Это даст вам энергию для дальнейшей деятельности. В течение дня балуйте себя лёгкими и здоровыми перекусами: фрукты, орехи, несладкий йогурт и т.д. Они поднимут вам настроение и повысят эффективность труда.
6. **Улыбайтесь!** Даже если вы чувствуете себя раздраженным и несостоявшимся на своём рабочем месте, постарайтесь улыбаться! Доказано – это улучшает настроение и помогает чувствовать себя счастливее. Если вы всем недовольны, постоянно жалуетесь или негативно высказываетесь своим коллегам, вы гарантированно станете чувствовать себя еще хуже.
7. **Найдите смысл в своей работе.** Один из важных способов почувствовать себя счастливее на работе ― найти в ней смысл. Если вы с трудом находите смысл, то Ваша работа будет наполнена скукой и монотонностью, а это утомляет.
8. **Думайте о тех людях, которым вы нужны**. Когда вы расстроены на работе, сделайте небольшой перерыв и вспомните о тех людях, которым Вы помогаете или которые зависят от вас. Подумайте, что произойдет, если вы не явитесь на работу. Кто-то может от этого пострадать или не будет знать, что ему делать. Напоминайте себе о том, насколько вы ценны каждый раз, когда вам в душу начнут закрадываться сомнения по поводу вшей работы.
9. **Вознаграждайте себя за хорошо выполненную работу**. Важным является не только   ваша продуктивность, но и ваше психологическое здоровье. Если вы хотите быть счастливыми на работе, делайте себе небольшие подарки за успешные рабочие дни. Найдите те моменты, которые вас мотивируют быстро и качественно окончить работу и пользуйтесь ими как подарками после завершения трудных задач. Вознаграждения также обеспечат вам ожидание чего-то необычного на протяжении трудного дня, и Вы сможете работать энергичнее и эффективнее.
10. **Уделяйте время своим друзьям и семье**. Не зависимо от того, насколько вы заняты, очень важно уделять время самым близким для вас людям. Если вы будете тратить всю свою энергию на работу, вы не сможете остановиться и наслаждаться жизнью. Вы будете лучше чувствовать себя на работе, если ваша личная жизнь будет наполнена любовью, семейными ценностями и крепкой дружбой.



Главное — настойчиво идите к своей цели, и помните, что счастье на работе, дома или в любом другом месте зависит только от вас! Счастье ― это образ вашего мышления и осознанные решения. Берегите себя!