

# Профилактика психических недугов

## **Имхо:**

- 1) хорошо кушать
- 2) хорошо спать
- 3) общаться с приятными и хорошими людьми, не общаться с неприятными и нехорошими; иметь людей для поддержки
- 4) стремиться не попадать в травмирующие ситуации (насилие), не находиться в хроническом стрессе (краткосрочный стресс мб наоборот полезен)
- 5) иметь цели в жизни и достигать их, наполнять свою деятельность смыслом
- 6) быть физически здоровым, не иметь болячек, проблем с гормоналкой
- 7) позитивные практики: принятие, благодарность, медитация
- 8) вести активный образ жизни (движение - это жизнь и удовольствие)
- 9) проводить самонаблюдение (твои мысли, чувства, действия, предшествующие им события, последствия твоего поведения; мониторинг ежедневной активности - на что ты потратил свое время и силы в течение дня/недели/месяца/т.д. и как ты себя чувствовал в результате этого)
- 10) иметь побольше позитивных воспоминаний, насыщать свою жизнь событиями, в которых ты видишь смысл
- 11) иметь копинг-планы/стратегии/навыки (как справляться со стрессом). Если человек умеет не заикливаться на негативе, то у него уже меньше стресса, чем у человека, который склонен к заикливанию, даже если неприятное им событие было условно схожим
- 12) получать позитивную обратную связь от окружения (неважно, в форме прямых комплиментов/восхищения или в латентной - через видимое повышение количества уважения/доброты/понимания в твою сторону)
- 13) хорошо выглядеть
- 14) иметь друзей, любимого человека
- 15) быть общительным, незамкнутым и открытым к новому
- 16) оценивать, насколько твое поведение близко к целевому

... и ещё много-много пунктов можно придумать. Получилась солянка какая-то. Я бы в принципе делал акцент не на том, чтобы "не заполучить псих.расстройство", а на том, чтобы "улучшить качество моей жизни".

*Один из способов избегания психологических проблем - это смерть. У мертвеца не может быть психических проблем априори. А вот улучшить качество жизни труп не может. Всё то, что улучшает качество жизни, понижает вероятность психологических проблем.*

Автор заметки: EXP

---

Revision #2

Created 19 July 2023 05:05:59 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур