**«Как быть здоровым и счастливым»**

Важной составляющей понятия «здоровье человека», о которой часто забывают, является психологическое здоровье. Психологическое здоровье подразумевает адекватность восприятия мира и себя, умение восстанавливать душевное равновесие, приводить в гармонию свои чувства и мысли. Особенно остро проблема внутреннего психологического комфорта стоит перед учителем. Профессия педагога - это зона риска профессионального выгорания или эмоционального выгорания. Мы постоянно возбуждены, напряжены, охотно обсуждаем неприятные новости, все время о чем-то переживаем, тревожимся…Всем нам необходимо овладеть некоторыми полезными навыками самопомощи, самовосстановления.

Виктор Ханыков, врач-психиатр высшей категории Московского НИИ психиатрии считает, что быть счастливой, а значит психологически здоровой, просто, - нужно следовать 10 советам:

1. Научитесь сосредоточивать свои мысли на позитивных моментах и мечтах и удерживать их там. На самом деле это самое трудное. Но только тогда мечты сбываются.
2. Не интересуйтесь отрицательными новостями – бессмысленно переживать о том, чего вы не можете изменить.
3. Составьте список целей, которых вы реально можете достичь, наметьте план их достижения и осуществляйте его.
4. Заметьте вокруг себя множество существ – людей и животных, - которым хуже, чем вам, и систематически помогайте им или кому-то из них.
5. Научитесь не ждать ответа на свои добрые дела, а получать удовольствие от того, что вы их делаете.
6. Если вы одиноки, используйте эту ситуацию, чтобы стать интереснее: читайте, ходите на выставки, в кино, путешествуйте в одиночку. Тогда при желанной встрече вам будет о чем поговорить. (*Кстати, в условиях одиночества тоже есть множество положительных сторон, и нужно крепко подумать, прежде чем от него отказываться – это уже моя собственная сентенция- Д.Л.В.)*
7. Составьте план нравящихся вам занятий по признаку возможной частоты их реализации. Например: ежедневно- чтение и любимая музыка, 2 раза в неделю- спорт, раз в неделю – ужин в кафе с друзьями, раз в 2 недели – кинотеатр, раз в месяц – театр, раз в квартал – концерт и т.п. И твердо следуйте этому плану – не будет шанса зависать и испытывать скуку. Тем более, если есть семья и дети.
8. Не верьте (пафосным обличителям и черно-белым оценкам), не бойтесь (быть не как все), не просите (у богатых и власть имущих).
9. Не культивируйте в себе чувство вины – лучше исправьте сделанные косяки или идите вперед более внимательно.
10. Следуйте в жизни трем заповедям: люби, созидай, не вреди!

*сообщение педагога-психолога Деревянко Л.В.*

*на семинаре ШМО блока «Здоровье»*