

## ЗОЖ и психогигиена



Мы ежедневно чистим зубы, ухаживаем за своим внешним видом, заботимся о своем теле. Но как часто мы заботимся о состоянии своей психики? О своей душе?

Психогигиена - это «очищение» психики от разрушающих, «давящих» на нас эмоций и чувств. В мире каждого человека современного мира происходит такое огромное количество событий, жизнь становится такой быстрой, что иногда не успеваешь следить за ходом событий. И тут уж совсем нет времени замечать, что происходит внутри нас, какие эмоции и чувства появляются.

На каждое событие нашей жизни – хорошее или плохое – наша психика реагирует, но не всегда мы замечаем эти реакции, иногда отрицаем их или вытесняем, как неприятные или «неудобные» в данный момент. И зачастую они копятся и копятся, иногда выливаются в физическое недомогание или хроническую усталость. Кто-то сбегает в ПАВ (алкоголь, наркотики и т.д.). Кто-то уходит в гаджеты.

Хорошо, когда есть любящая семья, близкие люди, с которыми можно поделиться о том, что происходит внутри нас. А если таких людей нет? Или - открываться, говорить о личном, - это значит чувствовать себя слабым, "не справляющимся" со своими эмоциями. А если эмоции, которые вы чувствуете - в обществе осуждают? Куда их девать? Как заботится о своем психологическом здоровье?

Мы сбегает от своей жизни, потому что не успеваем ее «переваривать», и «усваивать» то, что в ней происходит.

Обратиться к психологу – это признание того, что каждый из нас живой, каждый из нас сталкивается со сложными чувствами. Это здоровая психогигиена.

Когда мы учимся встречаться лицом к лицу с каждым своим чувством, состоянием, проживать его и отпускать. И так формируется навык психогигиены.

Если в нашей жизни много «токсичности», если внутри много боли, то однозначно нужен помогающий специалист – психолог или психотерапевт.