

The background of the slide is a warm, orange-brown color with a pattern of stylized, overlapping autumn leaves. The leaves are rendered in various shades of brown and orange, creating a textured, layered effect. The text is centered and written in a bold, serif font.

**10 октября —
Всемирный день
психического здоровья**

"Здоровье является состоянием
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствием болезней и
физических дефектов".

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

**главные
раздражители
наших
с вами нервов**

постоянный стресс

переживания

напряжение

- *Избежать истощения нервной системы*
нам могут помочь способы, придуманные
в разных странах и на протяжении
многих лет позволяющие людям разных
национальностей сохранять душевный
комфорт и внутреннее равновесие.

Индия дала миру такое древнее и могучее оружие против стресса, как *йога*: по сей день миллионы людей используют медитативные техники для расслабления и достижения душевного равновесия.

Совсем по-другому избавляются от стресса в *Бразилии*: здесь для этого используют танцы. Яркие и горячие карнавалы, громкая музыка и обилие полуобнаженных танцоров и танцовщиц – вот лучшее средство от напряжения для заводных бразильцев.

- Сдержанные жители холодной **Финляндии** ищут лекарство от стресса в жаркой финской бане – **сауне**. Вдумчивое и размеренное пребывание в сауне не только очищает тело, но и снимает напряжение.

- **Швейцария.** Только в Европе горьковатые шоколадные зерна, пришедшие из Латинской Америки, стали перерабатывать в привычные для нас **плитки шоколада**. Вещества, содержащиеся в этом лакомстве, обладают способностью эффективно повышать настроение. Самыми искусными мастерами в создании шоколада, которым заедают теперь стресс люди по всему миру, считаются швейцарцы.

- В *Китае* знают: чтобы снять стресс, важно устранить напряжение, скопившееся в мышцах. Для этого в Древнем Китае уже с VI века до н.э. существовали особые *массажные техники*, которые преподавали среди других специальностей во врачебно-гимнастических школах. Специалист по массажу считался уважаемым человеком, его услуги оценивались очень высоко.

- Такое незамысловатое средство, как сон, очень полезно для снятия стресса, считают испанцы. Отчасти поэтому и существует в *Испании* сиеста – ежедневный послеобеденный сон. Пока на улице жарко, лучше никуда не ходить, а вздремнуть, восстановить силы и успокоить нервы.

Практические советы

- - Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.
 - Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.
- - Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.
- - Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого - то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.

- - Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.
- - Всегда держитесь прямо. Несчастливые люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.
 - Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем - либо позитивном.
- - Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.
 - Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!