

# ЧОМУ ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

Емоційне здоров'я — це коли людина здатна почуватися гармонійно та врівноважено незалежно від зовнішніх обставин. У наших сучасних реаліях це необхідно.

Людина з високим рівнем емоційного здоров'я проявляє стійкість у періоди стресу.

Коли емоційне здоров'я в нормі, здається, що ви можете справитися з будь-якими катастрофами та розв'язати всі проблеми.

Але коли його рівень падає, то навіть невеликі негаразди здатні викликати панічні атаки чи депресію

Також усі ми знаємо, що емоції досить тісно пов'язані з нашим фізичним станом.

Якщо раніше люди були ближчими до природи й мали генетичні захисні механізми, що оберігали від захворювань, то нині вони позбавлені такого захисту, і мусять бути не лише фізично розвинутими, а й психічно/ментально стійкими.

Це говорить про те, що необхідно навчитися справлятися з величезним потоком інформації, котрий сьогодні накриває людей, як лавина, відмежовуватися від другорядних проблем, створювати для себе психологічно комфортні умови.

Турбуючись про своє тіло, ми геть забуваємо про дещо глибше — про душу. Стабільне емоційне здоров'я забезпечує повноцінний розвиток особистості, а саме:

інтелектуальний;  
емоційно-вольовий;  
комунікативний;  
духовно-моральний.

Також сприяє становленню власного «Я» та ефективній самореалізації особистісних властивостей. Тому збереження емоційного здоров'я є дуже важливим для кожного з нас!

А для покращення свого емоційного здоров'я необхідно знаходити час на рухові активності(зарядка, пробіжка, плавання та інше); спілкуватися з близькими та рідними; займатися справами, які приносять задоволення (хобі); проводити час на свіжому повітрі та слідкувати за збалансованим харчуванням.

*Інститут когнітивного моделювання, Київ, Галина  
Волошина, психологиня.*