## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ И НЕВРОЗОВ

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.

**Для здоровья одинаково необходимы четыре условия - физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать.** И еще - счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровье не обеспечивает.

*Преодоление негативных последствий стресса на основе достижений современной психологической науки — важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.*

**Социальный аспект профилактики** включает в себя создание средовых общественных условий, которые предотвращают психический травматизм.

**Медицинская профилактика** включает в себя:

* пропаганду здорового образа жизни;
* психо-гигиеническое просвещение с учетом возрастных и половых особенностей отдельных его групп;
* закалку организма;
* регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики;
* освоение каждым человеком навыков здорового образа жизни.

**Психологическая профилактика** стрессов включает в себя:

* выработку четкой концепции собственной жизни;
* постановку общественно значимых жизненных целей;
* упорядочение межличностных отношений, воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

Важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств - это обеспечение безопасности психического состояния.