***10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.*** *Он празднуется с 1992 года по решению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения).*

Звучит музыка, на проекторе показываются слайды

**Психолог (Слайд 1)** Добрый день! Мы рады приветствовать Вас снова и снова! Сегодня 10 октября, Всемирный день психического здоровья. Он празднуется с 1992 года по решению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения.)

**1 вед**. Сегодня по данным этой организации психическими заболеваниями страдают более 450 миллионов человек на планете. Специалисты предсказывают, что к 2020 году психические расстройства войдут в мировую пятерку болезней лидеров.
**2 вед.** Как остаться здоровым психически, не знает практически никто. Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы.
**1 вед**. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их. Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья.

**2 вед.** В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

**1 вед**. **(Слайд 3)**  Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

**2 вед. (Слайд 4)**Сохранить психическое здоровье в жестких и переменчивых условиях современной жизни – задача непростая. Постоянный стресс, переживания, напряжение – вот главные раздражители наших с вами нервов, которые не только понижают качество жизни, но и могут со временем вызвать различные психические и соматические заболевания.

**Психолог (Слайд 5)**  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.

**1 вед. (Слайд 6)**

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.

**2 вед. (Слайд 7)**

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.

**1 вед. (Слайд 8)**

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.

**2 вед. (Слайд 9)**

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.

**1 вед. (Слайд 10)**

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.
**2 вед. (Слайд 11)**

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.

**Психолог (Слайд 5)**

Жители нашей страны вполне могут позаимствовать некоторые из этих способов расслабиться, тем более что многие из них вполне реально попробовать и в домашних условиях вместе с семьей. Какие конкретно из антистрессовых приемов взять на вооружение, зависит только от вас и размеров вашей семьи

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. Несчастные 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.