***Насколько важно психологическое здоровье.***

В последнее время жизнь развивается слишком активно. Из-за этого на людей ложатся огромные нагрузки, как в физическом плане, так и в психологическом. Если с чрезмерными физическими нагрузками можно справиться самостоятельно, то с психологическими бороться затруднительно.

 Ни для кого не секрет, что большинство людей прибывают в состоянии депрессии. Это связано с многими факторами, начиная от проблем на работе, учебе и заканчивая материальными проблемами. Особенно в Беларуси, где уровень жизни населения зачастую не дотягивает до среднего. Большинство семей живут, еле сводя концы с концами, из-за чего люди в этих семьях страдают из-за различных стрессов.

 Кстати, белорусы довольно интересный народ. Если у белорусского человека стресс, он будет мучиться, но за помощью не обратится. И только в редких случаях, когда ситуация действительно безвыходная, люди прибегают к помощи психологов. В противном случае, люди живут в состоянии депрессии, из-за чего у них развиваются различные болезни.

 Так быть не должно, ведь в большинстве случаев психологическая помощь способна облегчить ситуацию. Это должен понимать каждый человек без исключения. Ведь своевременное обращение к психологу помогает справиться не только с эмоциональными проблемами, но и с физическими.

 Общеизвестно, что практически все болезни происходят из-за нервного перенапряжения. Самым распространенным заболеванием, которое происходит на нервной почве, является депрессия. Из-за депрессии у людей возникают частые головные боли, с которыми не может справиться обычная терапия. И если вы чувствуете, что у вас постоянно болит голова, а врачи говорят, что вы здоровы, будьте уверены – у вас депрессия. Но ни в коем случае не пускайте все на самотек, иначе последствия могут быть плачевными. Запомните, качественное лечение депрессии может назначить только опытный психолог.

 Тем людям, у которых ни разу не было депрессии, можно сказать лишь одно – это очень неприятное заболевание. Люди в состоянии депрессии видят мир в серых тонах. Они не испытывают радости и редко улыбаются. Поэтому необходимость лечения депрессивных состояний на лицо.

 Интересно знать, что на западе, у многих людей есть свой собственный психолог. Они понимают, что общее состояние организма зависит от эмоционального фона человека. Если человек радуется жизни, то он меньше болеет, а значит, дольше живет. Поэтому психологическому здоровью в западных странах уделяют огромное внимание.

***Специалисты социально-педагогической и психологической службы всегда готовы помочь вам в преодолении возникающих трудностей, разрешении проблем, способствуют созданию душевного спокойствия.***

***Мы находимся: общежитие №1, 3 этаж.***