Здоровье и внутрение сосотояние

Здоровье... Что пришло вам на ум, когда вы прочли это? Состояние покоя, когда всё хорошо и ничего не болит. Сломанная нога, гастрит или больной зуб — это когда ты нездоров. Но почему мы всегда рассматриваем только физический аспект здоровья, совсем забывая о ментальном, психическом здоровье? По данным Всемирной Организации Здравоохранения каждый пятый человек в мире страдает расстройствами личности, это внушительная цифра. Люди привыкли закрывать глаза на наше психическое состояние, подавлять чувства в этом бешеном ритме и называть людей с расстройствами «психами», выбрасывая их из общества, дискредитируя. Это серьезная проблема, ведь каждый из нас когда-либо сталкивался с перепадами настроения, меланхолией и грустью. Харуки Мураками однажды сказал:
«Абсолютная нормальность — это уже само по себе отклонение в психике». Мы все разные и необычные, нужно лишь научиться говорить о своих эмоциях и не стыдиться этого. Нам стоит включить разговоры о психическом состоянии в свой обычный обиход. Попробуй больше прислушиваться к тому, что говорят вам окружающие и пропускать это через себя. Не обязательно даже спрашивать и говорить, можно просто замечать больше деталей в поведении. Не бойся говорить о своих проблемах, если чувствуешь, что тебе нужна помощь. И вот увидишь — возможно проблем со здоровьем станет меньше, общее самочувствие улучшится и жизнь заиграет новыми красками. Ведь нужно помнить: «Здоровье — это самое важное». Как физическое, так и ментальное...