С 9 октября в Гродненской области проводится акция «ПОЗИТИВ-шаг к психическому здоровью».

Акция призвана способствовать повышению уровня психического здоровья населения, заострив внимание на позитивном мышлении как самом благоприятном способе социального взаимодействия и преодоления жизненных трудностей.

Психическое здоровье человека является важнейшим компонентом здоровья человека.  Важной составляющей психического здоровья является позитивное мышление.

Плюсы позитивного мышления:

 **Полезно для здоровья**

Исследования показывают, что оптимисты здоровее: у них риск заболевания инфекционными болезнями, болезнями сердца и почек был значительно меньше.

 **Обладает краткосрочным терапевтическим эффектом**

Позитивное мышление действительно обладает непродолжительным целебным эффектом. «Медицине известны многочисленные случаи, когда самовнушение даже снимало реальную физическую боль»

 **Помогает добиваться целей**

Уверенность в своих силах, в успехе, в том, что можешь изменить свою жизнь к лучшему, может стать отличным подспорьем в любых начинаниях, помогает в буквальном смысле слова свернуть горы и достичь невероятных высот.

 **Помогает сделать первый шаг**

Людям, склонным во всем сомневаться, умалять свои заслуги и свои возможности, заранее проигрывать в голове негативные сценарии, бывает сложно решиться на какие-то поступки. Они предпочитают ничего не предпринимать и не менять в своей судьбе, поскольку заранее уверены в собственном провале. Таким людям позитивное мышление помогает преодолеть внутренний барьер и сделать первые шаги на пути к цели.

 **Дает уверенность в себе**

Позитивное мышление дает возможность не зависеть от внешних факторов и посторонних людей. Оно помогает рассчитывать лишь на собственные силы, верить, что успех полностью в твоих руках.

Стрессовые ситуации переполняют современную жизнь большинства людей. Нередко сложно справиться с существующими эмоциональными нагрузками. Именно позитивное мышление позволит сохранить внутреннее спокойствие и гармонию!