

4 фактора, которые влияют на душевное здоровье

Сегодня специалисты отмечают возросший процент населения страдающего от душевных болезней. Люди, которые всегда отличались здоровой психикой, уверенностью в себе, были рассудительными и способными к самоконтролю, – вдруг обнаруживают в себе беспредметные страхи, фобии, тяжелые депрессии и другие душевные расстройства.



Лишь в редких случаях душевные болезни возникают без видимой причины. Как правило, они являются следствием различных тяжелых кризисов, которые травмируют человека и приводят к расстройствам психики. Однако не следует забывать, что профилактика поддерживает и телесное здоровье, и душевный баланс. Чем раньше мы привьем своим детям (и себе самим!) правильный взгляд на жизнь и здоровье, поймём назначение трудностей, кризисов и проблем, тем твёрже мы выстоим во всех испытаниях.

Постарайтесь выработать свой собственный способ мысленной профилактики, который поможет вам: успокоит, облегчит страдания, примирит с обстоятельствами, которые вы не в силах изменить, а возможно, и принесёт излечение – как от физического, так и от душевного кризиса.

Чем раньше мы привьём своим детям (и себе самим!) правильный взгляд на жизнь и здоровье, поймём назначение трудностей, кризисов и проблем, тем твёрже мы выстоим во всех испытаниях.

Итак, поддержание душевного здоровья зависит от четырёх основных факторов:

- Понимания смысла трудностей и страданий, которыми нас испытывает жизнь, и того блага, которое сокрыто в них.
- Воздержания от излишнего нервного напряжения.
- Адекватного и терпимого отношения к оплошностям и просчётам близких людей.
- Близкого контакта с природой – освежающего и обновляющего.



Современная психиатрия и человек

Содержание этой главы абсолютно соответствует основам иудаизма и его фундаментальным понятиям. В ней вы найдёте общие советы и наставления, подходящие для каждого человека. Однако если вы серьёзно больны – ваше состояние требует индивидуального подхода. Для лечения вам следует обратиться к специалисту-профессионалу, желательно, богобоязненному человеку, который сумеет найти для вас индивидуальное решение.

К сожалению, традиционная терапия, которой подвергаются сегодня душевнобольные, зачастую оказывается медицинским преступлением. В её основе лежит отношение к человеку как к высокоразвитому животному, что абсолютно противоречит точке зрения Еврейской Торы. Современные психиатрия и психология широко используют принципы психоанализа Фрейда. Постулатом психиатрических исследований является аналогия поведения человека и животных (в основном, в сравнительной психологии, развитию которой способствовали работы Дарвина и его ближайшего ученика Джорджа Джона Роменса. Роменс пытался доказать, что у животных есть “базовое человеческое сознание”). В действительности же, человек – совершенно особое создание, Венец творения. Его мыслительная деятельность и штампы поведения – это порождения его высокой души.



Нередко сегодняшние психиатры практикуют высокомерное и, порой, жестокое отношение к своим пациентам. Не вызывает сомнения, что в недалёком будущем человечество с негодованием отвергнет некоторые из принятых сегодня форм “лечения”. Разумеется, недопустимо предоставлять свободу необузданному и опасному душевнобольному. Однако необходимость защитить общество от контакта с ним, результат которого непредсказуем, не оправдывает применения электрошока или инъекций убойных

доз психотропных препаратов. Человек, выбравший психиатрию как профессию, прежде всего, должен быть понимающим и добросердечным, исполненным сочувствия и симпатии к своему несчастному пациенту. Ведь оба они, и пациент, и врач, – созданы по образу Всевышнего.

**Следующая статья: [Правила душевного здоровья.](#)
[Правило первое: понимание смысла страданий](#)**